

કવાયતનું પુસ્તક.

નિશાળોમાં ચલાવવા માટે.
SCHOOL DRILL.



અમદાવાદ,
“યુનિયન” પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ કં. લિ. માં છાપ્યું.

કિંમત રૂ. ૦-૮-૦.

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૩૮-૧

વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ ૬૮૧ થતું પુસ્તક

વિષય મ: ૫

મુંબઈ સરકારના કેળવણી ખાતાએ મંજૂર કરેલું.

નિશાબોને સારુ કવાયતનું પુસ્તક.

પ્રસિદ્ધકર્તા,

લલુભાઈ છોટાલાલ પટવા.

અમદાવાદ મ્યુ. સ્કૂ. નં. ૧૨ના હેડમાસ્તર

(આવૃત્તિ બીજી.)

અમદાવાદ,

“યુનિયન” પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ કં. લિ. માં છાપ્યું.

સર્વ હક સ્વાધીન.

ઈ. સ. ૧૯૦૨.

કિંમત રૂ. ૦-૮-૦.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ
૩૯૧

આ પુસ્તક સન ૧૯૬૭ ના આક્ટ ૨૫ મા
પ્રમાણે રજીસ્ટર કરાવ્યું છે.

પ્રસ્તાવના.

—૦*૦—

દેશાનુકૂળતાનું મુખ્ય કારણ કેળવણી છે. બાળકનું મન, તન અને નીતિ એ ત્રણે સરખી રીતે ઉછેરવાનો નિયમ નિયંત્રણ કર્યો છે, માટે તે સ્વાભાવિક નિયમ અમલમાં આણવા સારૂ આ ત્રણે શક્તિઓને સરખી રીતે કેળવવાનો પ્રયત્ન થવો જોઈએ. તનની અસર હમેશા મન ઉપર થાય છે, માટે તનને તન્દુરસ્ત રાખવાની પહેલી આવશ્યકતા છે. હમેશા શરીર અનાદિથી પોષાય અને તેની સાથે નિયમિત વ્યાયામ આપવામાં અટકાવ ન થાય તો શરીરના તમામ અવયવ સ્વાભાવિક રીતે પ્રકૃષ્ટિત થઈ પ્રુષ્ટ થાય છે. માટે તન સુધારવા સારૂ સ્વાભાવિક વ્યાયામ દરેક સ્કૂલમાં ચલાવવો ધટીત છે.

જેમ બાળકની ઉંમર નાની તેમ મનની મહેનત ઓછી આપવી, અને તેમને રમવાનો વખત વધારે આપવો જોઈએ. એકલી બુદ્ધિને કસરત આપવાથી શરીર મજબૂત ને બળવાન થતું નથી, પણ હાયદાને બદલે તુકશાન થાય છે.

હમેશાં નબળાં બાળકોની પુરૂષની સંતતિ નબળીજ થાય છે, માટે દેશના બાળકોની શારીરિક રિયતિ રમત ગમતની સાથે સુધરી તેમનું તન આરોગ્ય અને મજબૂત થાય તે માટે શારીરિક કેળવણીની ધણી જરૂર છે.

મનની શક્તિ કુદરતી રીતે ધીમે ધીમે વૃદ્ધિ પામે છે, તેમ તનની કેળવણી અનુક્રમે નાના બાળકથી તે મોટા સુધી ધીમે ધીમે હલકા હલકા વ્યાયામથી તે ભારે મહેન-

તની કૂચ સુધીની કસરત નિયમિત રીતે શીખવાની ઘણી જરૂર છે. નિયમિત પદ્ધતિ પ્રમાણે શીખવવાથી તનની કેળવણીના જે હેતુ તે નીચે પ્રમાણે સ્વાભાવિક રીતે પાર પડે છે.

(૧) આવી રીતે ક્વાયત શીખવવાથી છોકરાંનાં શરીર રમતની સાથે પુષ્ટ થાય છે. અને તેમના શરીરમાં રોમરૂપી શત્રુનો અંકુર ઉત્પન્ન થતો નથી.

(૨) શિક્ષકની દેખરેખ નીચે ક્વાયત કરાવવાથી ગુરૂની આજ્ઞા અનુસાર તરતજ હુકમ અમલમાં લાવી તેજ પ્રમાણે કરવાનું ધ્યાન આપવાની ટેવ કેળવાય છે.

(૩) સમુદ્ધમાં ક્વાયત કરાવવાથી કોઈ પણ આજ્ઞા છોકરો બેદીલીથી આગળ પાછળ કામ કરી શકતો નથી, વળી આજ્ઞા પ્રમાણે સર્વને સાથે કરવાની ફરજ પડવાથી સમુદ્ધમાં કામ કરવાની ટેવ પડે છે.

(૪) છોકરાં નહિ જાણે તેવી રીતે રમતની સાથે કેટલીક માનસિક શક્તિઓ પણ કેળવાય છે.

પ્રાથમિક નિશાળો પૈકી કેટલીક મોટી નિશાળોમાં કેળવણીખાતા તરફથી કસરતનો સામાન આપવામાં આવે છે. તેનો લાભ ધણું કરીને મોટી ઉમરના છોકરા લેઈ શકે છે. પરંતુ નાની ઉમરના છોકરા તે લાભ લેવાને બેનશીબ રહે છે. આ પ્રમાણે જ્યાં કસરત થાય છે, તેવી અને જ્યાં બીજાકુલ કસરત થતી નથી, તેવી નાની રકૂલોમાં એક સરખી રીતે નાનાં બાળકોથી તે મોટી ઉમરનાં છોકરાં સુધી વગર ખરચે બીન હરકતે થઈ શકે તેવી ગોઠવણ આ ચોપડીમાં કરેલી છે.

આ વિષય આપણા શિક્ષકવર્ગને કદાપિ નવીન લાગશે, તોપણ જો આ પુસ્તક કાળજીથી વાંચશે, તો તેમને કોઈપણ ભાગ સમજવાને અડચણ પડશે એમ લાગતું ન.

થી. હાલમાં જ્યાં કસરતમાસ્તર છે ત્યાં અને જ્યાં કસરત-શિક્ષક નથી તેવી સ્કૂલોના શિક્ષકો પોતાનું દર્તન્ય સમજી ખંતથી પોતાના વિદ્યાર્થીમંડળને શીખવશે તો આપણી બધી નિશાળોમાં થોડી મુદતમાં આ નવીન વિષયનો સારો પ્રસાર થશે એમ આશા રાખવામાં આવે છે. પોલીસ અને સશસ્ત્રીખાતામાં જે ક્વાયતના ભાગ છે. તેમાં કાંઈક ફેરફાર કરીને આ રીતીએ ખતાવેલી છે. માટે કોઇપણ ભાગ સમજવાને અડચણ પડે તો તે ખાતાના નોકરોને પૂછ્યાથી પણ તેમના જ્ઞાનનો અમારા શિક્ષકવર્ગને ફાયદો થશે.

આ પ્રકારનો વ્યાયામ ખુશકારક રીતે કરવાનું કામ સુર શિક્ષકના ડહાપણ ઉપર આધાર રાખે છે. જ્યાં બંને એવું છે ત્યાં સર્વ વિદ્યાર્થીઓને એકસરખો પોશાક રખાવવાની વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ. આ પ્રમાણે એકસરખો પોશાક પહેરેલા વિદ્યાર્થીઓ જ્યારે શિક્ષકના હુકમ પ્રમાણે ઝડપથી ક્વાયત કરતા હશે ત્યારે તે મનોહર દેખાવ જોઈને કોને આનંદ નહિ થાય ?

આ પુસ્તક માત્ર ગુજરાતી નિશાળોમાં ચલાવવા માટે તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે, માટે વગર સમજે અંગ્રેજી ઉચ્ચારો છોકરાં યાદ રાખે તે કરતાં અર્થવાળા ગુજરાતી શબ્દો યાદ રાખે તે વધારે જરૂરનું છે, માટે દરેક ઠેકાણે ગુજરાતી ભાષાના શબ્દો રાખેલા છે. માટે શિક્ષકવર્ગને વધારે અનુકુળ પડશે.

ગુજરાતી નિશાળો સિવાય બીજાઓને પણ ઉપયોગી થાય તેટલા માટે પુસ્તકના આરંભ પહેલાં ગુજરાતી હુકમના શબ્દોની સાથે અંગ્રેજી હુકમના શબ્દોનાં નામ પણ આપવામાં આવ્યાં છે.

આ પુસ્તક મેં મારી પોતાની કલ્પનાથી બનાવેલું નથી. આ એક ઈંગ્રેજી પુસ્તકના આધારથી મરાઠી ભાષામાં લખેલું હતું, તે ઉપરથી ગુજરાતીમાં તરજુમો કરી તેમાં યોગ્ય સુધારો વધારો કરેલો છે. મારો આ પ્રથમજ પ્રયત્ન હોવાથી સુચ શિક્ષકવર્ગને કદાપિ બૂલો રહેલી માલુમ પડે તો તે સંબંધી જે કોઈ કૃપા કરીને જણાવશે તેનો મોટો આભાર માનવામાં આવશે, અને વળી આ પુસ્તકની ખીજ આવૃત્તિ કાઢતી વખત તેવી સૂચના ઉપર અવશ્ય ધ્યાન આપવામાં આવશે.

આ પુસ્તક ગુજરાતી ભાષામાં બહાર પડી તેનો અમૂલ્ય લાભ શિક્ષક વર્ગ તથા વિદ્યાર્થીઓને મળે તે સારું. માણેકલાલ આશારામ કે જે હાલ અમદાવાદમાં મેલ પ્રાઈટસિંગ સ્કૂલમાં હેડ માસ્તર છે તેમણે પોતાનો ધણો કિમતી વખત વારંવાર આ કામમાં રોકી જે અમૂલ્ય મદદ આપી છે, તેથી તેમનો અમારા ઉપર મોટો ઉપકાર થયો છે.

આ પ્રસ્તાવના બંધ કરતાં હું ગુજરાત ટ્રેનિંગ કોલેજના પ્રિન્સિપાલ મહેરજી રાવસાહેબ માધવલાલ હરિલાલ દેશાઈનો મોટો આભાર માનું છું. કેમકે કવાયત જેવો ઉપયોગી વિષય ધોરણોમાં ધણા વરસથી દાખલ કરવામાં આવ્યો છે છતાં તેનું એક પણ પુસ્તક ગુજરાતી ભાષામાં ન હોવાથી શિક્ષકવર્ગને માટે તેઓ સાહેબે ગુજરાત શાળાપત્રમાં આ વિષય દાખલ કર્યો હતો અને મને તેઓ સાહેબના ઉત્તેજનથીજ આ પુસ્તક બહાર પાડવાનો પ્રસંગ મળ્યો છે તેથી તેઓ સાહેબનો હું હમેશને માટે આભારી છું.

શિક્ષકોને સૂચના.

આ પુસ્તકમાં આપેલી કવાયતની સર્વ રીતોઓ છોકરાં પાસેથી કરાવવા સરખો છે. એ હું પોતાના અનુભવ ઉપરથી કહી શકું છું. આ પ્રકારનો વ્યાયામ છોકરાંને આનંદદાયક થઈને તેનાથી ઈચ્છિત હેતુ પાર પડે છે. એમાં શરીરને દુઃખ અથવા ઈજા થવાનો ભય નથી. તેમજ તેમાં કોઈ પ્રકારનો ખર્ચ કરવો પડતો નથી, અને શરીરના સર્વ અવયવોને આથી ધટિત વ્યાયામ મળવા સરખું છે. આ કવાયત દરરોજ છોકરાની શક્તિ પ્રમાણે થોડો વખત પણ કરાવે તો તેથી ઘણો લાભ થવા સંભવ છે.

આ પુસ્તકના પહેલા ભાગમાં જતાવેલી કૃતિઓ આઠ વર્ષ સુધીના છોકરાં પાસેથી કરાવવી. બા. ૨ જ અને ત્રીજા ભાગમાંની કૃતિ દશ વર્ષ સુધીનાં છોકરાં પાસેથી કરાવવી. અને બાગ ચોથા અને પાંચમાંની કૃતિ દશ વર્ષ કરતાં વધારે વયનાં છોકરાં પાસે કરાવવી. આ એક સાધારણ નિયમ કહ્યો, તોપણ આ નિયમથી મારા વિદ્વાન શિક્ષકવર્ગને પ્રતિબંધ નથી. અને તેમણે પોતાની ઇચ્છાનુસાર વર્ગ પાડવા એવી મારી ઈચ્છા છે.

લ. છા. પટવા.

અનુક્રમણિકા.

પૃષ્ઠ.

ભાગ ૧ લો—નાનાં છોકરાં માટે.....	૧
ગૃહવ્યાયામ.....	૩
અનુકરણ કરવું.....	૬
ભાગ ૨ જો—કવાયતની તૈયારી.....	૭
હારમાં ઉભા રહેવું.....	૮
હારો વીખેરી નાખવી...	૧૧
હારો એક ખીજામાં મેળ- વવા વિધે.....	૧૩
ચક્કર લેવું.....	૧૪
ભાગ ૩ જો—અવયવ વાળવા.....	૧૭
માથું વાળવું.....	૧૮
શરીર વાળવું.....	૨૦
હાથ વાળવા.....	૨૨
પગ વાળવા.....	૨૬
શારિરિક શક્તિવર્ધક ક- વાયત.....	૨૮
એકવડી સાંકળી.....	૨૯
લાંખી સાંકળી.....	૩૦
સંયુક્ત કવાયત.....	૩૧
ભાગ ૪ થો—લશ્કરી કવાયત.....	૩૩
અવયવ ખીલવવાની કૃતિ. ૩૬	૩૬
સલામ કરવી.....	૪૪
તોલ સંભાળવાની કવા- યત.....	૪૫
સંયુક્ત કૃતિ.....	૫૨
ભાગ ૫ મો—કૂચ કરવી.....	૬૦
તોલ સંભાળવાનું પગલું. ૬૨	૬૨
ધીમે કૂચ કરવી.....	૬૫
લાંબુ પગલું નાખવું.....	૬૫
ટુંકું પગલું નાખવું.....	૬૬
પાછળ પગલું નાખવું...	૬૬
પગ ખદલવા.....	૬૭
જલદી કૂચ કરવી.....	૬૭
દોડથી કૂચ કરવી.....	૬૮
આંજીનું પગલું.....	૬૮
આંતર સિવાય ટોળીઓ કરવી.....	૭૦
હારથી અને ફાઈલથી કૂચ કરવી.....	૭૦
કૂચ કરતી વખત વળવું..	૭૧
ચકાકાર કરવું.....	૭૩
રચના કરવી.....	૭૩
ચારનો ખુરજ કરવો.....	૭૬

ગુજરાતી હુકમના શબ્દોનું ઇંગ્રેજી.



- જમણો હાથ—Right hand (રાઈટ હેન્ડ.)
નીચે—Down (ડાઉન)
ડાબો હાથ Left hand (લેફ્ટ હેન્ડ.)
માથું—Head (હેડ.)
ખભા—Shoulders (શોલ્ડર્સ.)
કમર—Waist (વેસ્ટ.)
ઢોંચણુ—Knees (નીચ્)
એક—One (વન.)
બે—Two (ટૂ.)
ત્રણ—Three (થ્રી.)
ઉપરની બાજુ—Ceiling (સીલિંગ.)
નીચેની બાજુ—floor (ફ્લોર.)
જમણી બાજુ—Right (રાઈટ.)
ડાબી બાજુ—Left (લેફ્ટ.)
સામા—Front (ફ્રન્ટ.) [રાઈટ ઍબાઉન્ડ ટર્ન.)
જમણી બાજુથી પાછા વળો—Right about turn
ડાબી તરફથી પાછા વળો—Left about turn (લેફ્ટ
ઍબાઉન્ડ ટર્ન.)
પાછળ હાથ—Hands behind (હેન્ડ્સ બિહાઇન્ડ.)
જમણો પગ આગળ Right foot forward (રાઈટ
ફૂટ ફોર્વર્ડ.)
ડાબો પગ આગળ Left foot forward (લેફ્ટ ફૂટ ફોર્વર્ડ.)
અદલાઅદલ—Trade mill (ટ્રેડ મીલ.)
થોભો—Halt (હૉલ્ટ.)
પક્ષી—Bird (બર્ડ.)

માછલી—Fish (ફિશ)

ઘોડો—Horse (હોર્સ.)

ગરગડીથી પાણી કાઢવું—Drawing water (ડ્રોઈંગ વોટર)

અંદુક છોડવી—Shooting (શૂટીંગ)

ભેગા થવું—fall in (ફોલ ઇન)

જમણી અથવા ડાબી તરફથી બરાબર જુઓ—By the right or left dress (ડ્રેસ ધ રાઈટ્ ઓર્ લેફ્ટ ડ્રેસ.)

આંખો સામી—Eyes front (આઈઝ ફ્રંટ)

નંબર દેવો—Numbers (નંબર્સ.) [લ વૂ.]

જમણી ફાઈલ દેખાડો—Right file prove (રાઈટ ફાઈલ.)

જેવા હતા તેવા—As you were (એઝ યુ વૅર)

ડાબી ફાઈલ દેખાડો—Left file prove (લેફ્ટ ફાઈલ પ્રૂવ.)

ક્વાયત કરવા હારો વિખેરો—Open out the ranks for drill—(ઓપન આઉટ ધ રૅન્ક્સ, ફોર્, ડ્રિલ)

આગલી હારત્રણ પગલાં ચાલો—Front rank three paces forward march—ફ્રંટ રૅન્ક થ્રી પેસિઝ ફોરવર્ડ્ માર્ચ)

અવધાન, ધ્યાન—Attention (એટેન્શન.)

સ્વસ્થ ઉભા રહો—Stand at ease (સ્ટૅન્ડ એટ ઇઝ)

શાન્ત—Stand easy (સ્ટૅન્ડ ઇઝી.)

હારો એક બીજામાં મેળવો—Close up the ranks (ક્લોઝ અપ ધ રૅન્ક્સ.)

બીજી ને ચોથી હાર આગળ કૂચ કરો—Second and fourth ranks quick march (સેકન્ડ્ ઓન્ડ ફોર્થ રૅન્ક્સ ક્વિક માર્ચ.)

પાછલી હાર બે પગલાં આગળ કૂચ કરો—Rear rank two paces forward march (રિઅર રૅન્ક ટુ

પેસિઝ્ ફોર્વર્ડ માર્ચ.)

ચક્કર—Turnings (ટર્નીંગ્સ.)

વળો—Turn (ટર્ન.) [(રાઈટ ઍઆઉટ ટર્ન.)

જમણી તરફથી અર્ધ ઘેર વળો—Right about turn

ડાબી તરફથી અર્ધ ઘેર વળો—Left about turn (લેફ્ટ

ઍઆઉટ ટર્ન)

અર્ધ જમણી કે ડાબી બાજુ તરફ વળો—Half right

or left turn (હાફ રાઈટ ઍર લેફ્ટ ટર્ન.)

અવયવ વાળવા—Flexions (ફ્લેક્શન્સ.)

કમર ઝાલો—Hips touch (હીપ્સ ટચ)

જમણી તરફ વાંકા વળો—Right bend (રાઈટ બેન્ડ.)

પાછળ વાંકા વળો—Backward bend (બેકવર્ડ બેન્ડ.)

માથું આગળ નમાવો—Forward bend heads (ફોર્વર્ડ

બેન્ડ હેડ્સ)

[બેન્ડ કન્ડ)

ડાબી બાજુએ વાંકા વળો—Left bend front લેફ્ટ

જમણી તરફ મરડો—Right twist (રાઈટ ટ્વીસ્ટ)

આગળ વાંકા(માથુ નમાવો)Forward bend(ફોર્વર્ડ બેન્ડ.)

ડાબી તરફ મરડો—Left twist (લેફ્ટ ટ્વીસ્ટ.)

હાથ ઉંચા કરો—Hands up (હેન્ડ્સ અપ.)

ઉપર—Up (અપ.)

હોંચકા ખાઓ—Swing (સ્વિંગ.)

હતા તેમ—Position (પોઝિશન.)

હાથ વાળો—Hands twist (હેન્ડ્સ ટ્વીસ્ટ)

સ્થિર—Steady (સ્ટેડી.).

આગળ કરો—Forward strech (ફોર્વર્ડ સ્ટ્રેચ)

ઉંચા કરો—Upward strech (અપવર્ડ સ્ટ્રેચ.)

માથા ઉપર વાંકા વાળો—To head bend(ટુ હેડ બેન્ડ)

બાજુએ પહોળા કરો;Side ways stretch(સાઈડવેઝસ્ટ્રેચ

- ખભો વાંકો વાળો—To shoulders bend (ટુ શોલ્ડર્સ બેન્ડ.)
 છાતીને વાંકી વાળો—To chest bend (ટુ ચેસ્ટ બેન્ડ.)
 ઢીંચણ વાળો—Knees bend (નીક્ઝ બેન્ડ.)
 પાની જોડો—Feet close (ફીટ્ઝ ક્લોઝ.)
 એડીઓ ઉચકો—Heels raise (હીલ્સ રેઇઝ.)
 શરીર દબાવો—Body sink (બોડી સિન્ક.)
 જમણો અથવા ડાબો પગ આગળ મૂકો—Right or
 left foot step forward (રાઇટ્ ઓર્ લેફ્ટ ફૂટ
 સ્ટેપ્ ફોર્વર્ડ.)
 એકની એક જગ્યાએ કૂદવું—On the spot leap
 (ઓન ધ સ્પોટ લીપ્.)
 આગળ કૂદો—Forward leap (ફોર્વર્ડ લીપ્.)
 હાથ નીચા જમણી તરફ વાળો—Hands down right
 turn (હેન્ડ્ઝ ડાઉન રાઇટ ટર્ન.)
 ખભા પકડો—Shoulders grasp (શોલ્ડર્સ ગ્રેસ્પ.)
 હાથ નીચે—Hands down હેન્ડ્ઝ ડાઉન.)
 લાંબી સાંકળી—Long chain (લૉગ ચેઇન.)
 વખત ચાલુ રાખો—Mark time (માર્ક ટાઇમ.)
 જમણા પગે લંગડા ચાલો. With right foot hop
 run (ઉવીથ રાઇટ ફૂટ હોપ રન.)
 પગ બદલો—Change feet (ચેન્જિન્ગ ફીટ્.)
 થામો—Halt (હૉલ્ટ.)
 બેવડી સાંકળી—Double chain (ડબલ્ ચેઇન.)
 હાથ વાળો—Arms bend (આર્મ્સ બેન્ડ.)
 હાથ ઉચા કરો—Upward stretch (અપ્વર્ડ સ્ટ્રેચ.)
 હાથ આગળ મોં સામે લાંબા કરો—Forward stretch
 (ફોર્વર્ડ સ્ટ્રેચ.)

હાથ પાછા વાળો—Backward stretch (ઍકવર્ડ સ્ટ્રેચ).
અર્ધા જમણી તરફ વળો—Half right turn (હાફ રા-
ઈટ ટર્ન.) [કસ્ટેન્શન્ મોશન્સ.]

અવયવ વિસ્તર કરવાની કૃતિ—Extension motions (એ-
પહેલી કૃતિ—First practice (ફર્સ્ટ પ્રેક્ટિસ.)

બીજી કૃતિ—Second practice (સેકન્ડ પ્રેક્ટિસ.)

ત્રીજી કૃતિ—Third practice (થર્ડ પ્રેક્ટિસ.)

ચોથી કૃતિ—Fourth practice (ફોર્થ પ્રેક્ટિસ.)

પાંચમી કૃતિ—Fifth practice (ફીફ્થ પ્રેક્ટિસ.)

છઠી કૃતિ—Sixth practice (સિક્ઝ્થ પ્રેક્ટિસ.)

સાતમી કૃતિ—Seventh practice (સેવન્થ પ્રેક્ટિસ.)

સલામ કરવી—Saluting સેલ્યુટીંગ.)

નંબર પ્રમાણે જમણા હાથથી સલામ કરો—Right hand
salute by number (રાઇટ હેન્ડ સેલ્યુટ બાય નંબર્સ)

તોલ સંભાળવાની કસરત—Balance motions [બેલેન્સ
મોશન્સ.)

પહેલી સ્થિતિ—First position (ફર્સ્ટ પોઝિશન્).

બીજી સ્થિતિ—Second position (સેકન્ડ પોઝિશન્).

બીજી સ્થિતિમાં પહેલી કૃતિ First practice in seco-
nd position (ફર્સ્ટ પ્રેક્ટિસ ધન સેકન્ડ પોઝિશન્).

ત્રીજી સ્થિતિ—Third position (થર્ડ પોઝિશન્ .)

ત્રીજી સ્થિતિમાં બીજી કૃતિ—Second practice in the
third position (સેકન્ડ પ્રેક્ટિસ ધન થી થર્ડ પોઝિશન્ .

એકવડો હલ્લો—Single attack (સિંગલ ઍટેક.)

બેવડો હલ્લો—Double attack (ડબલ ઍટેક.)

આગળ—Advance (ઍડવાન્સ.)

પાછા જાઓ—Retire (રીટાયર.)

સંયુક્ત કૃતિ—Combined motions (કમ્બાઈન્ડ મોશન્સ)

બચાવ—Defence (ડીફેન્સ).

હલ્લો—Assault (એસૉલ્ટ).

ચાલુ રાખો—Continue (કોન્ટીન્યુ,)

કુચ કરવી—Marching માર્ચિંગ. ટૅન્ડીંગ ઍક્સસૉઈઝ.]

અંતર રાખવાની ક્વાયત Extending exercise[એક્સ-

પાછળ—Rear (રીઅર.)

ડાબા પગથી એજ કૃતિ—Same practice with the
left foot (સમ પ્રેક્ટિસ્ લીફ્ ધ લેફ્ટ ફૂટ.)

આગળ સરકવું—Advancing (ઍડવાન્સિંગ.)

તોલ સંભાળવાનું પગલું—Balance step (બેલેન્સસ્ટેપ)

ધીમે—Slow (સ્લો.)

ધીમે કુચ કરો—Slow march (સ્લો માર્ચ.)

જલદી કુચ કરો—quick march (ક્વિક્ માર્ચ.)

હાંબાં પગલાં નાંખો—Step out (સ્ટેપ આઉટ.)

ટુંક પગલું નાંખો—Step short (સ્ટેપ શોર્ટ.)

વખત ચાલુ રાખો—March time (માર્ચ ટાઇમ.)

ધીમે પગલું ભરો—Slow march (સ્લો માર્ચ.)

પગ બદલો—Change foot (ચેન્જ ફૂટ.)

દોડથી કુચ કરો—Double march (ડબલ માર્ચ.)

બાજુનું પગલું—Side step (સાઇડ સ્ટેપ.)

સંખ્યાથી જમણી તરફ (ડાબી તરફ) પાસે પાસે થાઓ—

By numbers right (or left) close (આય

નંબર્સ રાઈટ ક્લોઝ.)

ત્રણ અથવા ચાર પગલાં જમણી બાજુએ કુચ કરો—

Three or four paces right close quick march (શ્રી આર ફાર પેસિસ રાષ્ટ્ર ક્લોઝ કિવક માર્ચ) અંતર સિવાય ટોળીઓ કરવી—Formation of squads without intervals (ફોર્મેશન ઓફ સક્વોડ્સ વીધાઉટ ઇન્ટર્વલ્સ.)

દર્શક છેડો—Directing flank (ડાયરેક્ટિંગ ફ્લેન્ક.)

ઉલટ છેડો—Reverse flank (રીવર્સ ફ્લેન્ક)

હારથી અને ફાઇલથી કુચ કરવું—Marching in a line and file (માર્ચિંગ ઇન એ લાઇન એન્ડ ફાઇલ)

હારથી કુચ કરવું—Marching in line (માર્ચિંગ ઇન લાઇન.)

ફાઇલથી કુચ કરવી—File marching (ફાઇલ માર્ચિંગ),

જમણી અથવા ડાબી તરફ વળો—Right or left turn રાષ્ટ્ર ઓર્ લેફ્ટ ટર્ન.)

કુચ કરતી વખત વળવું—Turning when on the march (ટર્નીંગ ઓન માર્ચ ઓફ ધ માર્ચ).

જલદી વખત ચાલુ રાખો—Quick march time કિવક માર્ચ ટાઇમ.)

ચક્રાકાર ફરવું—Wheeling (વિહલીંગ). [બાય ફાઇલ.)

ફાઇલથી ચક્રાકાર ફરવું—Wheeling by file (વિહલીંગ બાય ફાઇલ.)

હારથી ચક્રાકાર ફરવું—Wheeling in line (વિહલીંગ ઇન લાઇન.)

જમણી તરફ ચક્રાકાર ફરો—Right wheel (રાઇટ વિહલ.)

ફાઇલથી કુચ કરવી ને ટોળીથી રચના કરવી—Marching in file and forming squad (માર્ચિંગ ઇન ફાઇલ એન્ડ ફોર્મીંગ સક્વોડ.)

કૂચ ન કરતી વખત સામેની બાજુએ રચના કરવી—From-
ing to the front at halt (ફોર્મિંગ ટૂ ધ ફ્રન્ટ
અટ હોલ્ટ.)

કૂચ કરતા ન હોય એ લોકો સામે રચના કરો—At the
halt front form squad (અટ ધ હોલ્ટ ફ્રન્ટ ફોર્મ
સ્કવોડ.)

કૂચ કરતા હોય એ લોકો સામેની બાજુએ રચના કરવી—
Front forming on the march (ફ્રન્ટ ફોર્મિંગ ઓન
માર્ચ.)

સામે રચના કરો—Front form squad (ફ્રન્ટ ફોર્મ સ્કવોડ)
જમણી તરફ રચના કરો—Forming to the right
ફોર્મિંગ ટુ ધ રાઇટ.)

ચારનો ખૂરજ કરવો—Formation of fours (ફોર્મેશન
ઓફ ફોર્સ.)

સ્થિર હોય એ લોકો—At the halt (અટ ધ હોલ્ટ.)

ચારનો ખૂરજ—Fours deep (ફોર્સ ડીપ.)

ચારનો ખૂરજ પાછા વળો—Fours about (ફોર્સ ઓબાઉટ.)

ચારનો ખૂરજ જમણી તરફ—Fours right (ફોર્સ રાઇટ.)

ચારનો ખૂરજ ડાબી તરફ—Fours left (ફોર્સ લેફ્ટ.)

બેની હારો કરો—Form two deep (ફોર્મ ટૂ ડીપ.)

ચારનો ખૂરજ કરીને કૂચ કરતી વખત પાછા બેની હારો
કરવી—A squad marching in fours to reform
two deep (એ સ્કવોડ માર્ચિંગ ઇન ફોર્સ ટુ રીફોર્મ
ટૂ ડીપ.)

બંને હારોમાંની ડાબી ફાઇલ બે પગલાં આગળ ચાલે.—
Left files of both ranks two paces forward
march (લેફ્ટ ફાઇલ્સ ઓફ બોથ રાન્ક્સ ટૂ પેસિસ ફોર્વર્ડ માર્ચ)

પાછળ, જમણી અને ડાબી તરફ કૂદો—Backward leap
to the right leap, to the left leap (ઍક-
વર્ડ લીપ્, ટુ ધ રાઇટ લીપ્ ટુ ધ લેફ્ટ લીપ્.)

ત્રણ જણની ટોળીઓ જમણી તરફ અથવા ડાબી તરફ—
Threes right or left (થીઝ રાઇટ ઍર લેફ્ટ.)

આગળ ખસ્યા સિવાય ધીમે અથવા જલદી ચાલો—With-
out advancing slow or quick march (વી-
ધાઉટ ઍડવાન્સિંગ્ સ્લો ઍર ક્વિક્ માર્ચ.)

જમણી બાજુ વિસ્તૃત કરનારી કસરત—Right expan-
sion exercise (રાઇટ ઍક્સપેન્શન ઍક્સર્સાઇઝ.)

ડાબી બાજુ વિસ્તૃત કરનારી કસરત—Left expansion
exercise (લેફ્ટ ઍક્સર્સાઇઝ.)

આગળ ન સરકતાં ડાબા પગે આરંભ કરીને તોણ સંભા-
ળવાનું પગલું—Balance step without advan-
cing commencing with the left foot (બેલેન્સ
સ્ટેપ્ વીધાઉટ્ ઍડવાન્સિંગ્ કમ્મેન્સિંગ્ વિથ ધ લેફ્ટ ફૂટ્.)

વખતનો અજમાયશ કરીને જમણી (અથવા ડાબી) તરફ
પ.સે પાસે ચાલો—Right (or left) judging your
time, (રાઇટ [ઍર લેફ્ટ] જજીગ્ યૉર ટાઇમ.)

નિશાળોને સાર ક્વાયત.

ભાગ ૧ લો.

નાનાં છોકરાંને માટે.

નાનાં છોકરાંને માટે જે ક્વાયત જોઈએ તે નિશાળમાંજ કરવા લાયક હોવી જોઈએ, અને આપણે ગૃહ વ્યાયામ એવું નામ આપીશું. એનો ઉપયોગ એટલોજ કે આથી શરીરનું કાઠું વૃદ્ધિ પામીને બળવાન થાય, તેમજ નાનપણથી આરા પાળવી, અને કહેતાં વાંતજ હુકમના અમલની બળવણી થાય, આવા આ બે ગુણોનું ખીજ રોપણ થવું જોઈએ. આને માટે પાઠની રચના એવી રીતની કરવી જોઈએ કે તેનાથી છોકરાઓને તે ક્વાયત કરતાં રમુજ લાગે, અને તેમાં જુદી જુદી જાતની રચના હોવી જોઈએ. આથી શરીરના સ્નાયુ મજબૂત થાય, તેમજ છાતી પણ પહોળી થાય. શિક્ષકે આ હેતુ કાઠપણ વખત વિસારવો ન જોઈએ, અને એટલાજ માટે આગલી કૃતિ કરતી વખત છોકરાં પોતાના હાથ લાંબા કરીને ખૂબ પાછા લઈ જાય તેમ કરવું.

આથી છાતી અને ખભાના હાડકાસાથે, તેમજ હુકમ કર્યાની સાથેજ છોકરાંએ તે કૃતિઓ કરવીજ જોઈએ.

શિક્ષકે પોતાના હુકમના શબ્દ પ્રમાણે છોકરાઓને ક્વાયતની કૃતિઓ કરતા કરવા. અથવા વર્ગની સામે એક

ચોડું જાણનારા છોકરાને ઉભો કરીને તેને કૃતિ કરવા કહેવું.
અને બાકીનાં છોકરાંએ પેલા સામેના છોકરા સામું જોઈને
તે પ્રમાણે સર્વ કૃતિઓ કરવી.

શિક્ષકને અમારી એટલીજ વિનંતિ છે કે તેમણે આ
પુસ્તકના પાઠ બધા એકદમ ન કરાવતાં એકપછી એક ક્રમ
પ્રમાણે અને નિયમસર કરાવવા. અને એક પાઠ બરોબર
પાઠો થયા સિવાય બીજો પાઠ ચલાવવાની હતાવળ કરવી
નહિ. આ સર્વ કૃતિઓ છોકરાં હારબંધ ઊભા રહી કરે
એવી ટેવ પાડવી જોઈએ.

ગૃહ વ્યાયામ.

પ્રકરણ ૧ લું.

પાઠ ૧ લો.

રૂપશ્ચિકરણ.

(મોટા અક્ષરે છાપેલા હુકમના શબ્દો સમજવા.)

છોકરાં જમણા હાથ કયો અને ડાબો હાથ કયો તે સમજે છે કે નહિ, તે પ્રથમ જોઈને જે સમજતા ન હોય તેમને તે સમજાવીને કહેવું જોઈએ. છોકરાં ટટાર ઉભાં રહેવાં જોઈએ; તેમના ખંને હાથ બેઉ બાજુએ પાસાને અડકીને લટકતા રહેવા જોઈએ.

જમણા હાથ સામો—બધાંએ પોતાનો જમણા હાથ એકદમ સામો લાંબો કરવો, અને ઉઘાડવો.

જમણા હાથ કાટખૂણે—તે હાથ ખભા ઉપર મૂકી કાટખૂણામાં રાખવો.

જમણા હાથ નીચે—હાથ પાછો નીચે કરીને બાજુએ લટકતો રાખવો.

ડાબો હાથ સામો—ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ડાબો હાથ આગળ કરવો.

ડાબો હાથ કાટખૂણે—ખભા ઉપર મૂકી કાટખૂણામાં રાખવો.

ડાબો હાથ નીચે—હાથ પાછો નીચે કરીને તે હાથ બાજુએ લટકતો રાખવો.

માથે હાથ લગાડો—બન્ને હાથ બન્ને બાજુથી કાનની ઉપરની બાજુએ લગાવવા. કાણીઓ પાછલી બાજુએ એટલી લઇ જવી કે તેનાથી છાતી આગળ પડતી જણાશે.

હાથ ખસે લગાવો—માથે હાથ લગાવેલા છે તે હાથ નીચે કરીને ખભાના ઉંચા ભાગને લગાવવા. આ વખતે પણ કાણીયો પાછળજ રહેવા દેવી.

હાથ કમરે લગાવો—કમર ઉપર હાથ મૂકવા, આંગળાં આગલી બાજુએ, અને હાથના અંગુઠા અને કાણીઓ પાછળજ રહેવા દેવાં.

હાથ ઢીંચણે લગાવો—ઢીંચણ ઉપર હાથ મૂકવા.

પગનાં આંગળાં ઝાલો—આગળ વાંકા થઇને પગનાં આંગળાં ઝાલવાં.

માથે હાથ લગાડો—ટટાર થઇને ઉપર પ્રમાણે કહ્યા મુજબ માથાને હાથ લગાવવા.

હુતા તેમ—માથુ સીધું રાખી બંને હાથ બંને પાસે લટકતા રાખવા.

આ પ્રમાણે આ હુકમ વારે વારે આપીને છોકરાની શક્તિ પ્રમાણે બેઠાએ તેટલી કસરત કરાવવી.

પાઠ ૨ નો.

એક—બન્ને હાથ એકદમ મોં સામે સીધા કરવા, (લાંબા કરવા.) ને તે વખતે બન્ને હાથની હથેળીઓ બેગી રાખવી જોઈએ.

બે—બન્ને હાથ એકદમ ખભાના ઢેકાને લગાવવા.

ત્રણ—પાછા હાથ બાજુએ લટકતા રાખવા.

આ પ્રમાણે આ હુકમ બેઠાએ તેટલી વાર કરવા.

પાઠ ૩ જો.

નજર ઉંચી—ડોકું નેટલું વાળી શકાય તેટલું વાંકું વાળવું, તે એટલે સૂધી કે આંખો ઉપરની બાજુ તરફ જોઈ શકે, પણ ડોકા વગર બધું શરીર ટટાર રહેવું જોઈએ.

નજર નીચી—ડોકું આગળ કરીને મોં અને આંખો જમીન તરફ કરવાં, પણ શરીર વાંકું ન વાળતાં ટટાર રહેવું જોઈએ.

નજર જમણી—ફક્ત ડોક ફેરવીને મોં જમણી બાજુએ કરવું, પણ છાતી ન હાલતાં સામેની બાજુથી સમાંતર રહેવી જોઈએ.

નજર ડાબી—જમણી પ્રમાણે ડાબી બાજુ મોં કરવું.

નજર સામી—સામાં જોવું. એટલે નાકની ડાંડી સામે બરોબર નજર કરવી.

આ હુકમ જોઈએ તેટલી વખત કરવા.

પાઠ ૪ થો.

જમણી તરફથી પાછા વળો—જમણી બાજુથી વળીને મોં પાછળ કરવાં.

ડાબી તરફથી પાછા વળો—(જમણી પ્રમાણે) ડાબી બાજુએથી વળીને મોં પાછાં પ્રથમ જે તરફ હતાં તે તરફ કરવાં. (આથી તે અસલ સ્થિતિએ આવશે.)

પાછળ હાથ—મને હાથ પાછળ રાખી જમણા હાથ પતી ડાબા હાથની કોણીને ઝાલવી.

જમણા પગ આગળ—જમણા પગ ઉંચકીને આગળ મૂકવો; પછી શિક્ષકે તાળી પાડવી. અને તે તાળી

પડતાંની સાથેજ છોકરાંએ પોતાનો પગ પાછો પહેલાં જ્યાં હતો ત્યાં મૂકવો.

ડાખો પગ આગળ—એ પ્રમાણે ડાખો પગ આગળ મૂકવો, ને તાળી પાડેથી હતો ત્યાં મૂકવો.

અદલાબદલ—છોકરાંએ એક વખત જમણો અને એક વખત ડાખો આ પ્રમાણે પગ આગળ મૂકવા. પહેલ પ્રથમ શિક્ષકે દરેક વખતે તાળી પાડવી, પણ કેટલાક દિવસ પછી વિદ્યાર્થીઓ એ વખતનો અજમાયશ કરીને શિક્ષક તરફથી તાળી પાડવાની વાટ ન જોતાં આગળ મૂકેલા પગ બધાઓએ પાછા લેવા, અને બીજો આગળ મૂકવો. આ કૃતિમાં પોતાની જગા છોડી આગળ જવું નહિ. એટલે છોકરાંએ તેને તેજ જગાએ ઉભા રહીને આ કૃતિ કરવી.

થોભો—અદલા બદલ કરવાનું અટકાવવું.

પ્રકરણ ૨ જું.

અનુકરણ કરવું.

(આગળની કૃતિઓ બધાં છોકરાં એકદમ સાથે કર્યાથી સારી દેખાય છે.)

પક્ષી—છોકરાંએ ઉભા રહીને પોતાના હાથ જોડેલા તેમનાથી હંચા થઈ શકે તેટલા કરવા, અને પછી પક્ષીઓ હવામાં ઉડતાં જે રીતે પાંખો હલાવે છે, તે પ્રમાણે પોતાનાં આંગળાં હંચાં નીચાં કરીને પક્ષીનું અનુકરણ કરવું.

માછલાં—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે હાથ ખભા ઉપર મૂકી, માછલાં પાણીમાં તરેછે તે પ્રમાણે ક્ષિતિજથી સમાંતર આ-

સળ ને પાછળ કરવા. કાણીઓ ને હાથ આ બંને ધણાંજ પાછળ લેધ જવાં જોઈએ.

ઘોડો—મૂઠી વાળીને આગલી બાજુથી કાણી વાળવી, હાથ કાણીની નીચેની બાજુએ લાવવા, એટલે ઘોડાના આગલા પગ જેવા દેખાય છે, તેવા આ મૂઠી વાળેલા હાથ દેખાશે. પછી દરેક હાથ એક પછી એક ઉપર નીચે એક વખત પાછળ અને એક વખત આગળ, આ પ્રમાણે હલાવવા.

ગરગડીથી પાણી કાઢો—બંને હાથની મૂઠીઓ વાળીને જમણા હાથની મૂઠી ડાબા હાથની મૂઠી ઉપર મૂકીને પોતાના મોં સામે ધાય તેટલા લાંબા હાથ કરવા, અને કુવામાંથી પાણી કાઢતો વખત જે પ્રમાણે દોરી ખેંચે છે, તે પ્રમાણે જોરથી હાથ છાતી સુધી લાવવા; પાછા લાંબા કરવા અને છાતી સુધી લાવવા. આ પ્રમાણે બીજો હુકમ મળતાં સુધી કર્યા કરવું.

અંદૂક છોડવી—બંને ખભા પાસે બંને હાથ લાવવા, પછી અંગુઠા પાસેની આંગળી બાકી રાખીને અંગુઠા સાથે બાકીનાં આંગળાં વાળી દેવાં, ઉઘાડી આંગળી ટટાર રાખવી, પછી એક પછી એક પ્રત્યેક હાથ લાંબો કરવો, અને પાછો ખભા પાસે ખેંચી લેવો.

ભાગ ૨ જો.

—(૦)—

કવાયતની તૈયારી.

કવાયત કરવા માટે છોકરાંને તાલીમખાનામાં અથવા કવાયતની જગો ઉપર લેધ જવાં. છોકરાંને અડચણ

ન પડતાં મોકળાશથી ક્વાયત કરતાં આવડે માટે તેમને હારમાં ઉભા રહેવાને શીખવવું.

પ્રકરણ ૧ લું.

હારમાં ઉભા રહેવું.

(મોટા અક્ષરે છાપેલા હુકમના શબ્દો સમજવા.)

લેગા થાઓ.—આ હુકમ મળતાં છોકરાંએ એક આગળ અને એક પાછળ આ પ્રમાણે બે હારોમાં ઉભા રહેવું. આગળની હારને આગલી. અને પાછળની ને પાછલી આ પ્રમાણે કહેવું. આ બંને હારોમાં એટલું અંતર રહેવું જોઈએ કે આગલી હારનો છોકરો અને પાછલી હારનો છોકરો, આ બંનેની પાનીઓ વચ્ચે બે ફુટ એટલે સુમારે સવા હાથ અંતર રહેવું જોઈએ. બંને હારોમાંના પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીએ પોતાની જમણી બાજુ તરફના સોબતીને કોણી અને કાંડાના વચલા ભાગને અડીને ઉભા રહેવું. આથી હારમાંના છોકરામાંનું અંતર ઓછું વધતું રહેશે નહિ. પાછલો હારવાળાએ પોતાની સામેની હારમાંના પોતાના સોબતીની છેક બરોબર પાછળ ઉભા રહેવું; અને આશરે લેવો એમ કહે છે.

આગળ કામ ચલાવતા પહેલાં શિક્ષકે બંને હારો એક બીજાથી બરોબર છે કે નહિ, તેમજ પાછલી હારે બરોબર આશરે લીધો છે કે નહિ, તે જોવું જોઈએ. સરખાપણું દેખાવાને માટે આગળ કલા પ્રમાણે વર્ગની વ્યવસ્થા કરવી.

બધાં ઉંચાં છોકરાં આગલી હારમાં, અને ઠીંગણાં પાછલી હારમાં ઉભાં રાખવાં, પ્રત્યેક હારમાં સર્વથા ઉંચામાં ઊંચો છોકરો જમણી બાજુના છેડે, તેનાથી નીચો ડાબી બાજુના છેડે, તેનાથી નીચો જમણી બાજુ તરફ, (જે બધાથી ઉંચો છે તેની લગોલગ) ફરીને તેનાથી જે નીચો હોય તે ડાબી તરફ; આ પ્રમાણે કર્યા પછી વર્ગ બન્ને છેડેથી ઉતરતા ઢાળના થશે. એક ઠીંગણો છોકરો વચ્ચે આવશે. આને આકાર આપવો એમ કહે છે.

એક પછી એક એવા જે વિદ્યાર્થી હોય છે તેમને અનુક્રમ હાર કહે છે.—

કદાપિ વર્ગમાં વિષમ સંખ્યા હોય તો, પાછલી હારમાંના ડાબી બાજુના ત્રીજા છોકરાની જગ્યા ખાલી રાખવી. આગલી હારમાંના વિદ્યાર્થીને આવે વખતે જગ્યાવાળો એમ કહે છે.

હારમાંના છેવટના છોકરાને છેલ્લો કહે છે. જમણી તરફનાને જમણી તરફનો છેલ્લો અને ડાબી તરફનાને ડાબી તરફનો છેલ્લો કહે છે.

જમણી તરફથી અથવા ડાબી તરફથી બરાબર જુઓ—જ્યારે શિક્ષક અહીં ટોચ પાસે ઉભો રહીને હારમાંનું કમી જરતીપણું કાઢી નાંખે છે, તે વખતે બધા વિદ્યાર્થીઓને એક સીધી લીટીમાં ઊભા રાખવા. આ શબ્દ કલાની સાથે સર્વ છોકરાંએ પોતાની આંખો જમણી અથવા ડાબી બાજુ તરફ (જેવું કહ્યું હોય તે પ્રમાણે) કરવી જોઈએ. ચહેરો ડીંચીત્ ફર્યો હશે તો ચાલશે; પણ માથું આગળ કાઢવું એ સાફ નહિ; શરીર ટટાર રાખવું જોઈએ. ખભા સામેની બાજુ સાથે ચોરસ રહેવા જોઈએ. શિક્ષક પહેલી ટોચ પાસે ઉભા રહીને હારમાંના છોકરાઓની છાતી. એ ઉપરથી જેવું, અને જોઈએ તે પ્રમાણે છોકરાંનું નામ

લેખને આગળ અથવા પાછળ એમ કહેવું. જે છેડા તરફથી જરોજર ઉભા રહેવાને કહ્યું હોય, તે છેડાનો છોકરો જો તે હારમાંના બધાં છોકરાંને દેખાતો હોય તો તે હાર જરોજર થશે. હારો જરોજર થયાની ખાતરી થયા પછી શિક્ષકે આમળનો હુકમ કરવો.

આંખો સામી—પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીએ પોતાની આંખો અને ચહેરા ચપળતાથી સામી કરવા.

નંબર દ્વિયો—આગળની હારમાંના જમણા હાથના પહેલા વિદ્યાર્થીએ “એક” તેની પાસેનાએ “બે” તેની પાસેનાએ “ત્રણ” આ પ્રમાણે ડાબી તરફના છેવટના છોકરા સુધી ગણતાં જવું. પાછલી હારના વિદ્યાર્થીએ પોતાની સામેના આગલી હારમાંના સોજતીના નંબર પોતે લેવા. પછી શિક્ષકે કહેવું કે બધા એકી નંબર જેમકે, એક, ત્રણ, પાંચ, સાત, ઇત્યાદિ. એમને જમણી હાર, અને બેકી નંબર જેમકે બે, ચાર, એમને ડાબી હાર એમ કહેવું.

જમણી હાર જમણો હાથ કાઢખૂણે—આ ઉપરથી જમણી હાર એટલે એકીનંબરના છોકરાએ પોતાનો જમણો હાથ કાણીથી ઊંચો લેખને શરીરથી કાઢખૂણામાં કરવો, પણ કાણી પાસાને અડીને રહે એ પ્રમાણે રાખવો. પછી શિક્ષકે યોગ્ય વિદ્યાર્થીએ પોતાનો હાથ ઉંચો કર્યો છે કે નહિ, તે લેખને ખાત્રી થયા પછી આગળનો હુકમ આપવો.

જેવા હુતા તેવા—આ હુકમની સાથેજ બધાએ હાથ પોતપોતાને ઠેકાણે પાસાને અડીને લટકતા મૂકવા.

ડાબી હાર જમણો હાથ કાઢખૂણે—ઉપર પ્રમાણે એકીનંબરના છોકરાઓએ પોતાનો જમણો હાથ કાઢખૂણે કરવો.

જેવા હતા તેવા—અથા હાથ એકદમ જેવા હતા તે-
વા લટકતા પાસાને અડીને રાખવા.

એ પ્રમાણે બંને હારોને પોતાના ડાબા હાથ કાઢખૂણે
રાખતાં શીખવવું.

પ્રકરણ ૨ જું.

હારો વીખેરી નાંખવી.

હવે પછી લખેલી ક્વાયત શીખવતા પહેલાં (૧) હારો
વીખેરવી જોઈએ; તેથી વિદ્યાર્થીઓની વચ્ચે જગ્યા રહેશે.
અને (૨) પ્રત્યેક વિદ્યાર્થી પોતપોતાને ઠેકાણે ઉભો છે કે
નહિ, તે જણાશે.

આગલી હાર ત્રણ પગલાં આગળ—આ હુકમ
સારૂ બધાએ તૈયાર થવું. “ચાલો” આ છેવટના શબ્દ
ઉપર પાછલી હારના છોકરાઓએ પોતપોતાની જગ્યાએ ઉ-
ભા રહેવું; ને આગળની હારમાંના છોકરાંઓએ ધીમે
ધીમે અને ભરેપૂર એવાં ત્રણ પગલાં આગળ મૂકવાં, આ-
થી હવે બંને હારોમાં ચાર પગલાંનું અંતર પડશે.

બંને હારોમાંની ડાબી હાર બે પગલાં આગ-
ળ—“ચાલો” આ હુકમથી બંને હારોમાંના ડાબી હા-
રના એટલે બેકી નંખરના છોકરાઓએ બે પગલાં આગળ
ચાલવું, એટલે વર્ગની ચાર હારો થશે, બે હારોમાં બે
પગલાંનું અંતર પડશે, અને છોકરાં વચ્ચે અકેક પગ-
લાંનું અંતર થશે.

(૧)	}	+ + + +	આગળની હારમાં
આગળની હાર.			એકી નંબર.
(૨)	}	+ + + +	આગળની હારમાં
			એકી નંબર.

(૧)	}	o o o o	પાછળની હારમાં
પાછળની હાર.			એકી નંબર.
(૨)	}	o o o o o	પાછળની હારમાં
			એકી નંબર.

જેમ હતા તેમ—હવે પ્રત્યેક વિદ્યાર્થી કેવો ઉભો છે તે શિક્ષકે જોવું, પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીના સંબંધમાં જે કમી જણતી-પણું દેખાય તે દુરસ્ત કરવું. સર્વે વિદ્યાર્થીઓમાં જે અંતર રહેશે, તેમાંથી શિક્ષકને પાછળ આગળ અથવા બાજુએ જતાં કાવશે. આ હુકમ ચતાની સાથેજ માથું સરળ, હડપચી થોડી ગળા તરફ ઝૂકેલી, આંખો સામી સરળ રીતે જોતી, ખમા બરોબર અને પાછળ તાણેલા, છાતી બહાર કાઢેલી, હાથ ખભેથી નીચે સીધા લટકતા રહેલા, કોણી અંદરની બાજુએ રાખવી, પડખાની પાસેના લટકતા હાથના પંજા જરાક ઉઘાડેલા, હોઠ ખીડેલા, ઢીંચણુ ટટાર, પગની પાનીઓ ૪૫ અંશના ખૂણે જોડાજોડ, પગની આગળના ભાગ ઉપર શરીરનો બધો ઝોંક રાખવો. આ બધું હુકમ આપતાંજ થવું જોઈએ.

સ્વસ્થ ઉભા રહો—આ ઉપરથી બંને હાથ ક્ષિતિજથી સમાંતર શરીર આગળ લાવીને જમણા હાથે ડાબા હાથપર તાળી મારીને તેવા જોડાયેલા હાથ શરીર આગળ નીચે લટકતા છોડવા. તરતજ ચપગતાથી જમણી હથેળી ડાબી હથેળીની પાછળ લેઈ જવી. આ થાયછે એ દલામાં જમણો પગ સુમારે ૬ ઇંચ પાછળ લેઈ જવો અને

શરીરનું ધણુંખરું વજન જમણા પગ ઉપર નાખવું, ડાબો ઢીંચણ કિંચીત્ વાંકો વળેલો હોવો જોઈએ, અને ખભા ઉપર નીચે ન થતાં સરળ તથા સમાંતર રહેવા જોઈએ, માથું સામું રહેવું જોઈએ; આ બધું જલદી થવું જોઈએ.

જેમ હુતા તેમ—આ હુકમ થતાંની સાથેજ હાથ આક્ષાકીથી સાથળ ઉપર પાડવા જોઈએ. જમણી પાની પોતાની જગાએ લાવવી, અને પહેલાં હતી તે પ્રમાણે મુકવી.

વિદ્યાર્થીને આ ઉત્તમ પ્રકારે કરતાં આવડે ત્યાં સુધી ફરી ફરીને કરાવવું.

શાન્ત—આથી વિદ્યાર્થીને પોતાના અવયવ હલાવવાની પરવાનગી છે; પણ તેમણે પોતાની જગ્યા છોડવી નહિ. પાઠ શીખતાં શીખતાં જરા વિશ્રાંતિ જોઈએ. તો તે વખતે આ હુકમ આપવો.

હારો એકબીજામાં મેળવવા વિષે.

જે હારોમાંથી નીકળીને છોકરાં અલગ અલગ થયાં હતાં, તેજ બે હારોમાં છોકરાં પહેલાં પ્રમાણે પાછાં આવી મળે ત્યારે શિક્ષકે હવે પછીનો હુકમ આપવો.

હારો એકબીજામાં મેળવો—આથી પાછળ દેખાડેલી ચાર હારો પૈકી ૧ લી અને ૩ જી હારોમાંના બધા છોકરાએ પોતે જે જગ્યાએ હોય તે જગ્યાએ ઉભા રહેવું; બીજી અને ચોથી હારમાંના છોકરાંએ કુચ કરીને પોતાની સામેની હારોમાં જે ખાલી જગ્યા હોય તે ઠેકાણે જમને ઉભા રહેવું. એટલે બીજી હારમાંના છોકરાએ ૧ લી હારમાંની ખાલી જગ્યામાં ઉભા રહેવું.

પાછલી હાર બે પગલાં આગળ કુચ કરો—આથી પાછલી હારના છોકરાએ બે પગલાં આગળ કુચ કરવી; એટલે પહેલાં પ્રમાણે હારોમાં અંતર થશે.

પ્રકરણ ૩ જું.

ચક્કર લેવું.

આ કવાયત કરતી વખત છોકરાઓએ દરવાજાનું કમાડ જેમ ઉઘાડતી અને વાસતી વખત પોતાના ચણિયારામાં ફરેછે, તે પ્રમાણે છોકરાઓએ ચક્કર લેતી વખત પોતાના ડાબા પગની પાનીને ચણિયારા પ્રમાણે સ્થિર રાખી પોતાની જગ્યા ન છોડતાં તેના ઉપર ફરવું, શરીર કિંચિત્ આગળ ઝુકેલું રાખવું. ઢોંચણ સીધા રાખવા. આગળ આપેલી વળવાની કૃતિમાં જમણા પગને આગળ પાછળ ડાલાવ્યા સિવાય સાથળથી થવી જોઈએ, આ કવાયત વખત તે બરાબર ધ્યાન છે કે નહિ તેને માટે બહુ સભાળવું જોઈએ. નહિતો છોકરાઓ નિષ્કાળજીથી વળે છે, અને તેથી તેમની હારો સરખી રહેતી નથી.

જમણી તરફ—જમણી તરફ કહ્યાની સાથેજ જમણો પગ અર્ધો પૂઠે લેવો, ખભા સીધા રાખવા.

વળો—આ હુકમથી શરીરનો ભાર એડી ઉપર લેવો અને પંજા હંચા કરી જમણી તરફ ફરવું.

ડાબી તરફ—ડાબી તરફ જમણો પગ અર્ધો આગળ લાવવો. ખભા સીધા રાખવા.

વળો—આ હુકમથી પગની આંગળીઓ ઉચકીને, અને પાની ઉપર ભાર મૂકીને, ડાબી બાજુએ ઝટ વળવું.

જમણી તરફથી અર્ધ ઘેર—આ ઉપરથી જમણો પગ પૂરેપૂરો ડાબા પગની પૂઠે લેવો. ખભા સરળ રાખવા.

વળો—આ હુકમથી પગનાં આંગળાં હંચા કરીને બન્ને પાનીઓ ઉપર ઝટ લેઈને જમણી તરફ અર્ધ ઘેર વળવું;

આથો વળવા પહેલાં જ દિશામાં મેં હતું તેની વિરુદ્ધ દિશામાં મેં થશે.

બે—આ હુકમથી જમણી પાની ડાબી પાની પાસે લાવીને બન્ને તળીયામાં હમેશનો ૪૫ અંશનો ખૂણો કરીને ઉભા રહેવું.

ડાબી તદ્દકથી અર્ધ ઘેર—આ હુકમથી જમણો પગ પૂરેપૂરો આગળ લેવો. ખભા સામેની બાજુથી સમાંતર રાખવા.

વળો—આ હુકમથી આંગળાં ઉંચાં કરીને પાની ઉપર ઝપાટાબંધ ડાબી તરફ અર્ધ ઘેર કરવો.

બે—આ હુકમથી જમણી પાની ડાબી પાની પાસે આણી મૂકવી. બંને તળીયામાં ૪૫ અંશનો ખૂણો થવો જોઈએ.

ટીપ—“જ્યારે અર્ધ ઘેર થઈને વળવાનું” હોય છે, સારે ત્રણ ગતિની જરૂર લાગે છે (૧) જમણો પગ કહેલી જગ્યાએ ખરોખર લાવવો. (૨) ચક્કર ફરવું. (૩) પાછો જમણો પગ પોતાની યોગ્ય જગ્યાએ લાવીને મુકવો. આવી ત્રણ ગતિ છે. ત્રીજી ગતિ દેખાડવા સાફ ઉપર જ બે હુકમ કહે છે, તે છોકરાઓને ટેવ પડ્યા પછી હુકમ આપવો. વિદ્યાર્થીઓએ એ ટેવથી વખતનો અજમાયશ કરતાં શીખવું જોઈએ, એટલે બે આ હુકમની વાટ ન જોતાં બધા છોકરાઓએ અર્ધ ઘેર ચક્ર થઈને બધાએ પોતાનાં જમણાં પગલાં એકદમ નિયમીત જગ્યાએ મુકવાં. શિક્ષકે અર્ધ ઘેર આ હુકમ આપ્યા પછી થોડો વખત ચોક્કસ જોઈએ. કારણ પહેલી કૃતિ એટલે જમણો પગ પાછળ કે આગળ કરવાને વખત મળવો જોઈએ.

વળો—આ હુકમ જલદીથી અને તાણીને કહેવો. કારણ કે આ હુકમ થતાંજ આખો વર્ગ એકદમ વળવો જોઈ.

ધએ. વળતી વખત છોકરાં સહેજ હાથને હલાવવાને ધએ છે. પણ શિક્ષકે તેજ વખત તેમ ન થવા દેવાને માટે કાળજી રાખવી જોઈએ.

અર્ધ જમણી બાજુએ અથવા અર્ધ ડાબી બાજુએ આ હુકમથી જો અર્ધ જમણા વળવું હોય તો જમણો પગ એક ઈંચ પાછળ રાખવો. અને જો અર્ધ ડાબા વળવું હોયતો જમણો પગ એક ઈંચ આગળ કરવો.

વળો—આ ઉપરથી બંને પગનાં આંગળાં ઉભાં કરીને બંને પાનીઓ ઉપર ભાર દઈને જમણી કે ડાબી તરફ એક અષ્ટમાંશ વર્તુળાકાર ફરવું. (મોં ખૂણાપડતું આવે તેમ)

સામા—આગળ કહી ગયા તે પૈકી કોઈ કૃતિ કર્યા પછી પ્રથમ જે “સામેની બાજુ” સમજીને તે તરફ છોકરાં-ઓએ મોં કરેલાં હતાં તે બાજુ તરફ મોં કરવાનાં હોવાથી સામા આ હુકમ આપવો. આ ઉપરથી બધા છોકરાં-ઓએ પોતાનાં મોં પહેલાં જે બાજુએ હતાં તે બાજુએ કરવાં. જ્યારે વિદ્યાર્થીનાં મોં પાછલી બાજુએ હોય છે અને તેમને સામા આવો હુકમ મળે છે, ત્યારે તેમણે હમેશાં જમણી તરફથી અર્ધ ઘેર થઈને સામેની બાજુએ આવવું. ડાબી બાજુની પાની કેમ નહિ ઉચકવી તેમ જમણી તરફ વળતી વખત જમણો પગ પાછળ કેમ લેવો અને ડાબો તરફ વળતી વખતે આગળ કેમ લેવો આ વિદ્યાર્થી-ઓને સમજાવીને કહેવું જોઈએ. આથી તેમને સમજણ પડીને તેમને તે સહેજ કરતાં આવડશે; એટલુંજ નહિ પણ તે ઉલટી રીતે વળશે નહિ.

ભાગ ૩ જો.

અવયવ વાળવા.

આ ભાગમાં અવયવ વાળવા સંબંધી હકીકત આવે છે. આમાં જે પાઠ છે તે પાછલા ભાગમાંના પાઠ કરતાં સહેલા અને થોડી મહેનતના છે, માટે આ ભાગમાંની ક્વાયત અશક્ત છોકરાં પાસે પણ કરાવવી.

જે ઠેકાણે છોડીઓની નિશાળ હોય અને જ્યાં છોડીઓને શારિરીક વ્યાયામ કરાવતાં નિશાળની લોક પ્રીયતાને બાધક અને તે છોડીઓના માબાપોની સમજુતીની વિરુદ્ધ ન હોય એવાં ઠેકાણે આ ભાગમાંની ક્વાયત છોડીઓ પાસે કરાવવાને હરકત નથી. છોડીઓના માબાપની સમજુતીથી બીવાનું કારણ એટલું જ કે આ તરફના લોકોમાં શ્રીશિક્ષણની આવશ્યકતા હજુ સુધી જોઈએ તેટલી સમજવામાં આવતી નથી. માટે આવે વખતે જો આપણે છોડીઓને ક્વાયત શીખવવાનું નામ લઈશું તો શ્રીશિક્ષણની વિરુદ્ધના લોક આકાશ ને પાતાળ એક કરી નાંખશે. અને તેથી શ્રીશિક્ષણના ઉત્કર્ષને તુકશાન પહોંચવાનો સંભવ છે.

આ સહેજ વિષયાંતર થયું પણ યોગ્ય જગ્યાએ સુચના કરવાની જરૂર પડવાથીજ લખવામાં આવ્યું છે.

આ ક્વાયતમાં સાહસિકપણું, સૌંદર્ય, અને સ્વતંત્રતા એટલું જોઈએ. છોકરાં પાસેથી કસરત કરાવી બેતાં શિક્ષકે તેમની તરફ આનંદી મુદ્રાથી અને હસ્ત મેં કરીને જોતાં રહેવું. આથી છોકરાઓના મનમાં આ ગુણોનું બીજ રોપાશે. છોકરાઓને આ ક્વાયત સારી રીતે કરતાં આવડે તે માટે શિક્ષકે હુકમના શબ્દો જોરસાથી બોલવા.

પ્રકરણ ૧ લું.

પાઠ ૧ લો.

માથું વાળવું.

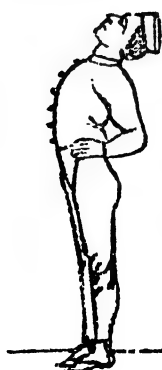
ભાગ ૨ જના પ્રકરણ પહેલામાં કહ્યા પ્રમાણે જે હારોની ચાર હારો કર્યા પછી અને બધાં છોકરાં પોતપોતાની જગોએ બરોબર ઉભા છે એમ જોયા પછી નીચે લખેલા હુકમ અનુક્રમે કરવા.



કમર ઝાલો—આ હુકમથી બધાં છોકરાંએ કમર ઉપર હાથ મુકવા. આંગળાં સામેની બાજુએ અને અંગુઠો પાછલી બાજુએ રહેવો જોઈએ.

માથું આગળ નમાવો—આ હુકમથી હડપચી છાતીએ લાગતાં મુઘી માથું ધીમે રહીને આગળ નમાવવું. શરીર ટટાર અને સ્થિર રહેવું જોઈએ. (આકૃતિ ૧ લી જુઓ.)

આકૃતિ ૧.

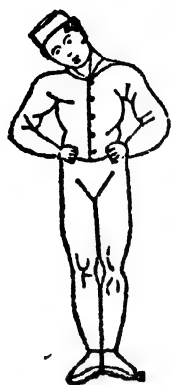


સીધા—આ હુકમથી બધાં છોકરાંએ પોતાનું માથું ઉંચું કરીને પહેલાં જવી રીતે ઉભેલા હતા તે પ્રમાણે ઉભા રહેવું.

પાછળ વાંકા વળો—ચાપ તેટલું માથું પાછળ વાંકુ વાળાને મોં ઉંચે આકાશ તરફ કરવું. (આકૃતિ ૨ જુઓ.)

આકૃતિ ૨.

સીધા—આગળ પ્રમાણે.



જમણી તરફ વાંકા વળો—જમણા કાન જમણા ખભાને અડકે તેટલું માથું જમણી બાજુએ નમાવવું. કાનને અડકાડવાને માટે ખભો ઉંચો કરવો એ કામનું નથી. (આકૃતિ ૩ જુઓ.)

આકૃતિ ૩.

સીધા—આગળ પ્રમાણે.



ડાબી બાજુએ વાંકા વળો—ડાબી તરફ વાંકા વળો આ હુકમથી આકૃતિમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ડાબો કાન ડાબા ખભાને અડકે તેટલું માથું ડાબી બાજુએ નમાવવું. (આકૃતિ ૪ થી જુઓ.)

આકૃતિ ૪.

સીધા—આગળ પ્રમાણે.

જમણી તરફ મરડો—જમણી તરફ ડોક વાળવી, તે એટલે સુધી કે હડપચી જમણી ખાંધ ઉપર આવે. ખભા અને શરીર સામેની બાજુથી સમાંતર રહેવા જોઈએ.

સીધા—આગળ પ્રમાણે.

ડાબી તરફ મરડો—જમણી તરફ નેવી રીતે હડ-
પચી ખાંધપર મુકાય છે તે પ્રમાણે આ હુકમથી ડાબી
ખાંધપર હડપચી મુકાવવી. ખભા અને શરીર સામેની બા-
જીએ સમાંતર રહેવાં જોઈએ.

સીધા—આગળ પ્રમાણે.

પાઠ ૨ જો. શરીર વાળવું.



આગળ વાંકા વળો—શરીર ધીમે
ધીમે એટલું વાંકું વાળવું કે તે પગથી કા-
ટખૂણામાં થાય, પણ ઢોંચણ અને પગ બિ-
લકુલ ટટાર રહેવા જોઈએ. (આકૃતિ પાં-
ચમી જુઓ.)

આકૃતિ ૫.

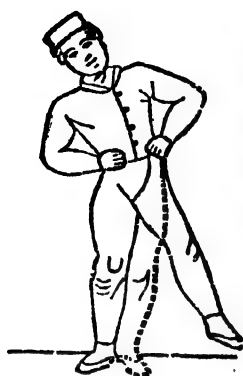
સીધા—આગળ પ્રમાણે.



પાછળ વાંકા વળો—ધીમે ધીમે
થાય તેટલું શરીર વાંકું વાળવું. મોં અને
છાતી જોયે આકાશ તરફ કરવાં. (આકૃતિ
૬ જુઓ.)

આકૃતિ ૬.

સીધા—આગળ પ્રમાણે.



આગળ જમણી તરફ વાંકા વળો—
કમર ઉપરનો ભાગ થાય તેટલો જમણી ત-
રફ વાળવો. તેજ વખત ડાબો પગ જમીન
ઉપરથી ઊંચકીને ડાબી તરફ લાંબો કરવો.
ઢીંચણ બિલકુલ સીધા રહેવા જોઈએ.
(આકૃતિ સાતમી જુઓ.)

આકૃતિ ૭.

સીધા—આગળ પ્રમાણે.



ડાબી તરફ વાંકા વળો—જમણી
પ્રમાણે ડાબી તરફ વાંકા વળવું, (આકૃતિ
૮ મી જુઓ,)

આકૃતિ ૮.

સીધા—આગળ પ્રમાણે.

જમણી તરફ મરડો—કમરની ઉપરનો ભાગ જમ-
ણી તરફ વાળવો. ડાબો ખભો સામેની બાજુએ અને જ-
મણો ખભો પાછળની બાજુએ કરવો. પણ બંને બાજુ
સામેની બાજુએ સમાન્તર હોવી જોઈએ.

સીધા—પહેલા પ્રમાણે.

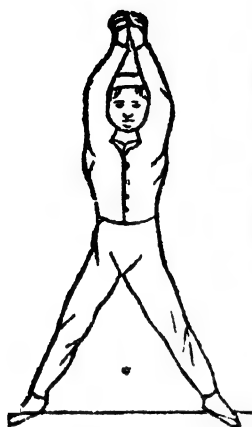
ડાબો તરફ મરડો—જમણી પ્રમાણે ડાબો તરફ.

સીધા—પહેલા પ્રમાણે.

પાઠ ૩ જો.

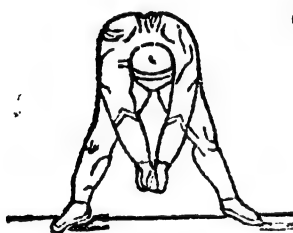
હાથ વાળવા.

હાથ ઉંચા કરો—ખભા ઉપર બંને હાથ ઉભા ઉંચા કરવા, કોણીઓ ટટાર રાખવી, મુઠીઓ વાળેલી રાખવી, તેજ વખતે પગનાં તળીયાં જમણી અને ડાબી તરફ પહોળાં કરીને રાખવાં. (આકૃતિ ૯ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૯.

હાથ નીચા—આગળની બાજુથી વાંકા વળીને બંને હાથ બંને હિંચણવચ્ચે લાવવા. (આકૃતિ ૧૦ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૧૦.

ઉપર—પહેલા પ્રમાણે હાથ ઉંચા કરવા.

નીચા—પહેલા પ્રમાણે નીચે હાથ કરવા.

હિંચકા ખાઓ—ઉપર નીચે આ હુકમ આપ્યા સિવાય તે હુકમની કૃતિ કરવી.

હતા તેમ—આ હુકમથી પહેલાં એટલે પ્રથમની સ્થિતિમાં આવીને પછી મુઠીઓ ઉઘાડવી ને હાથ ધીમે ધીમે નીચે લાવવા. પાનીઓ એક બીજાની પાસે લાવવી.

પાઠ ૪ થો.

હાથ વાળવા.

ખભા—મૂઠીઓ વાળીને હાથ ધીમે

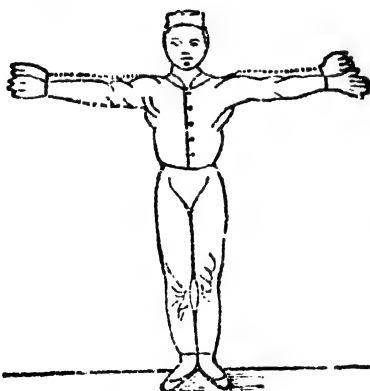
ધીમે ખભા પાસે લાવી કાણીઓ પાસાને લાગેલી રાખવી. વાળેલી મૂઠીઓનો પાછલો ભાગ સામેની બાજુએ રહેવો જોઈએ. કાંડાં એવી રીતે ખભા તરફ વાંકાં વાળવાં જોઈએ કે આંગળાંની ટાચો ખભાને લાગે. (આકૃતિ ૧૧ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૧૧.

બાહુર—ખંતે હાથ ખ-

ભાની રેષામાં જમણો જમણી તરફ અને ડાબો ડાબી તરફ લંબાવવો. મૂઠીઓ વાળેલી રાખવી. વાળેલા અંગુઠા ઉપરની બાજુએ રહેવા જોઈએ. (આકૃતિ ૧૨ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૧૨.

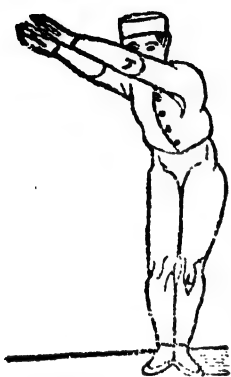
હાથ વાળો—આથી હાથ શરીરથી કાઢખૂણામાં રાખીને વાળેલી મૂઠી સુદાં ધીમે ધીમે આગળથી પાછળ અને પાછળથી આગળ આ પ્રમાણે ખીજો હુકમ થતાં સુધી કરતાં રહેવું. (આકૃતિ ૧૨).

સ્થિર—મૂઠીઓ ઉઘાડી હાથ ધીમે ધીમે નીચે આ-

જુવા, અને તે મૂળ સ્થિતિમાં આવવા નોંધએ.

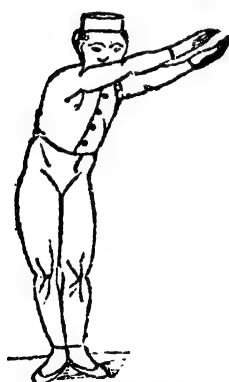
પાઠ ૫ મો.

હાથ વાળવા.



આકૃતિ ૧૩.

જમણી તરફ આગળ કરો—
બન્ને હાથ એક ખીજથી સમાન્તર રહે
એવી રીતે સામા દટાર કરવા. પછી બન્ને
હાથ એક ખીજથી સમાન્તર રાખીને ખ-
ભાની રેષામાં સામેથી જમણી તરફ ફેંક-
વા. આ વખતે કમર ઉપરના ભાગને હાથ-
ની સાથે ઝોક આપીને તેને જમણી તરફ
જવા દેવા. (આકૃતિ ૧૩ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૧૪.

ડાબી તરફ આગળ કરો—
છેક જમણી તરફથી છેક ડાબી તરફ
ખભાની રેષામાં હાથને ઝોક આપવો,
કમર ઉપરનું શરીર પણ હાથની સાથે
જમણી તરફથી ડાબી તરફ ઝોકાવીને
હાથ સાથે જવા દેવું. હાથ એક ખીજથી
સમાન્તર રાખવા. (આકૃતિ ૧૪મી જુઓ)

હીંચકા ખાવા.—હુકમ થયા સિવાય હાથને એક
ખાજુથી ખીજ ખાજુ તરફ હીંચકા ખવરાવવા. આમાં હા-
થને એક ખીજથી સમાન્તર રાખવા.

સ્થિર.—આ હુકમથી જેવા હાથ હોયછે. તેવા લાવી
ને પૂર્વની સ્થિતિ પ્રમાણે લાવવા.

પાઠ ૬ ફો.

ઊંચા કરો.—આ ઉપરથી બાહુ સુદ્ધાં બન્ને હાથ એક બીજાથી સમાંતર રાખીને ખભા ઉપર લાવવા. હાથેળીઓ એક બીજાની સામે રાખવી. અને આંગળાં ટટાર ઉભાં રાખવાં. માથા ઉપર વાંકા વાળો.—માથા ઉપર છાપરા પ્રમાણે બન્ને હાથનાં આંગળાંની ટોચો એક બીજાને અડકાડવી. પછી કાંડું વાંકું વાળીને આંગળાં તાલકે લગાડવાં, અને કોણીઓ ઉપર રાખવી.

બાજુએ પહોળા કરો.—હાથ પાછા ઊંચા કરવા; પછી જમણા હાથ જમણી તરફ અને ડાબો હાથ ડાબી તરફ ખભાની રેખામાં પહોળો કરવો. કોણીઓ સીધી ને હાથ ઉધડેલા રહેવા જોઈએ.

બલો વાંકો વાળવો—ખભાનાં હાડકાંને આંગળાં લગાવવાં. જમણી કોણી જમણી તરફ અને ડાબી કોણી ડાબી તરફ રહેવી જોઈએ.

બાજુએ પહોળા કરો—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે.

છાતી ઉપર વાંકા વાળો—કાંડાં વાંકાં વાળીને અને કોણીઓ સામેની બાજુએ ગોળ રાખીને આંગળાંનાં ટેરવાં છાતીના મધ્ય ભાગને લગાડવાં.

બાજુએ પહોળા કરો—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે.

પાછળ વાંકા વાળો—હાથેળીના પાછળના ભાગ સામેની બાજુએ આવે તેટલાં કાંડાં વાળવાં. પછી કોણીઓ અને કાંડાં વાળીને બન્ને હાથનાં આંગળાં પીઠની પાછળ એક બીજાને લગાવવાં. શરીર અને માથું ટટાર રાખવું.

બાજુએ પહોળા કરો—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે.

સ્થિર—આથી પહેલાં હતા તે પ્રમાણે થવું.

પ્રકરણ ૨ જું.

પગ વાળવા.

કમર ઝાલો—પાછળ કહ્વા પ્રમાણે
કમર ઉપર હાથ મૂકવા.



આકૃતિ ૧૫.

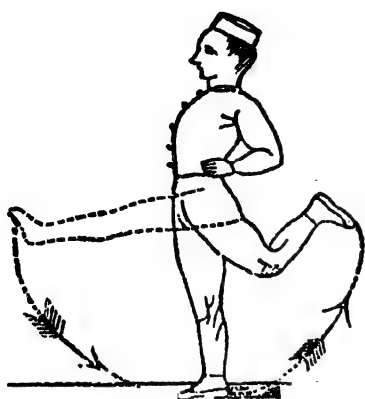
પાઠ ૧ લો.

ઢીંચણુ વાળો—ડાબા પગની પાની
હિંચી કરીને સાયળના નીચેના ભાગ પાસે
જેટલી આવે તેટલો લાવીને ડાબો પગ
ઉપર કરવો. (આકૃતિ ૧૫ મી જુઓ.)

આગળ કરો—ડાબો પગ શરીર-
થી કાઢખૂણામાં યાય એ રીતે સીધો
કરવો. (આકૃતિ ૧૬ મી જુઓ.)

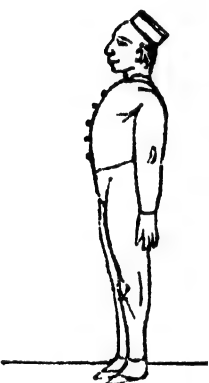


આકૃતિ ૧૬.



આકૃતિ ૧૭.

પાછળ કરો.—ધીમે ધીમે પગ નીચે કરીને જમીનને ટેકાવો. ઢીંચણ સરળ રાખવા. અને તરતજ જે પગ સ્થિર છે, તેની બાજુએ થાય તેટલો પાછળ લેધજધને ઢીંચણ વાળવો, અને પાની થાપા સુધી લેધ જવી. (આકૃતિ ૧૭ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૧૮.

સ્થિર—પ્રથમની સ્થિતિએ આવવું. (આકૃતિ ૧૮ મી જુઓ)

આ ક્વાયત બાકી રહેલા બીજા પગથી કરાવવી. સારાંશ કે બંને પગને સરખી રીતે ક્વાયતની ટેવ પડે.

પાઠ ૨ નો.

પાનીજોડા—પ્રથમની સ્થિતિમાં રહેતાં બંને પાનીઓ વચ્ચે ૪૫ અંશનો ખૂણો હોય તે કાઢી નાંખી પાનીઓ એક બીજાને જોડી દેવી.

એડીઓ ઉંચકો—એડીઓ ધીમે ધીમે ઉંચકીને આંગળાં ઉપર ઊંચા ઉભા રહેવું.

પૂર્વ સ્થિતિ—આથી પૂર્વ સ્થિતિએ આવવું.

શરીર દબાવો—આથી જમણો જમણી તરફ અને ડાબો ડાબી તરફ એ રીતે ઢીંચણ વાળીને એક બીજાથી

યાય તેટલા દુર કરવા, આ વખતે એડીઓ ઉંચી હોવી જોઈએ. એડીઓ સિવાય પગનાં તળીયાં જે ઠેકાણે હતાં તે ઠેકાણેજ રહેવાં જોઈએ.

પૂર્વ સ્થિતિ—પાછળ કહા પ્રમાણે.

જમણો અથવા ડાબો પગ આગળ મૂકો—જમણો અથવા ડાબો પગ (કહો હોય તે) એકદમ સામે મૂકવો.

આગળ વાંકા વળો—આગળ પગ મૂક્યો હોય તેનો ઢીંચણુ યાય તેટલો વાંકો વાળીને બહુ શરીર આગળની બાજુથી તીરકસ થવા દેવું. પાછળ રહેલો પગ સરળ રહેવા દેવો.

પાછળ વાંકા વળો—આગળ રહેલો પગ સીધો કરવો. અને પાછળ રહેલો ઢીંચણુ વાંકો વાળીને અને શરીર ટ્યાર રાખીને નીચે નમાવવું.

આગળ પાછળ વાંકા વળો—શરીર નીચું નમાવીને આગલા પગનો ઢીંચણુ વાંકો વાળી આગળ, પછી પાછળના પગનો ઢીંચણુ વાંકો વાળી પાછળ, આ પ્રમાણે એક વખત આગળ અને એક વખત પાછળ એ પ્રમાણે વાંકા વળવું.

પૂર્વસ્થિતિ—પ્રથમની સ્થિતિમાં આવવું.

આ પ્રમાણે જે પગ આગળ ન મૂક્યો હોય તે આગળ મૂકીને ઉભા રહેવું.

પ્રકરણ ૩ જું.

શારિરિક શક્તિવર્ધક કવાયત.

પાઠ ૧ લો

કૂદવું.

જગ્યાએ ને જગ્યાએ કૂદો—જેટલી વાર હુકમ આ-

પો. હાથ તેટલી વાર જગ્યાએ ને જગ્યાએ ફેરવું. શિક્ષકે અમુક ફેરા સુધી કહીને હુકમ આપવો, તે પ્રમાણે વિદ્યાર્થીઓએ પ્રત્યેક ફેરકાને એક, બે, ત્રણ, આ પ્રમાણે ગણીને શિક્ષકે કહી હાથ તેટલી ફેરફારો મારવી.

આગળ કૂદો—એક પગલું આગળ કૂદો.

પાછળ જમણી અને ડાબી તરફ કૂદો—હુકમ પ્રમાણે અકેક પગલું ફેરવું.

હાથ નીચા—પૂર્વની સ્થિતિએ આવવું.

જમણી તરફ વળો—હુકમ પ્રમાણે બધાં છોકરાંએ વળવું.

ખભા પકડો—દરેક છોકરાંએ પોતાની સામેના છોકરાના ખભા ઉપર હાથ મૂકવા.

કૂદો—ઉપરની સ્થિતિમાં રહીને છોકરાંઓએ ફેરવાની કસરત કરવી.

હાથ નીચે—પહેલાં પ્રમાણે.

પાઠ ૨ જો.

એકવડી સાંકળી.

એકવડી સાંકળી—સામેની અને પછાડીની હારમાંના છોકરાંઓએ જમણા હાથથી જમણો અને ડાબા હાથથી ડાબો, આ પ્રમાણે હાથ પકડવા. હાથ નીચે રહેવા જોઈએ.

કૂદો—ઉપલી સાંકળી થયા પછી ફેરફાર મારવો.

હાથ નીચે—પહેલાં પ્રમાણે.

સામા વળો—પહેલાં જે તરફ મોં હતાં, તે તરફ કરવાં. આથી વર્ગ પાછો હારમાં ઉભો રહેશે.

પાઠ ૩ ને.

લાંબી સાંકળી.

લાંબી સાંકળી—પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીએ પોતાના જમણા હાથે પોતાના જમણી બાજુના સોળતીનો ડાબો હાથ અને ડાબા હાથે ડાબી તરફના સોળતીનો જમણો હાથ પકડવો. આ પ્રમાણે બધી હારમાં સાંકળ થવી જોઈએ.

ચાલુ રાખો—ઠીંચણ વાંકા વાળીને પ્રથમ એક અને પછી બીજો. એ પ્રમાણે વારા ફરતી તેની તેજ જગ્યા ઉપર પગ હંચા કરવા. આ કસરતનો આરંભ ડાબા પગથી કરવો.

ડાબા પગે લંગડા થાઓ—બધા વર્ગોએ એક હાર માં લંગડાસાઈ કરવી. આ પ્રમાણે જમણા પગથી એક પગલું આગળ ફૂદવું અને તરતજ હંચે લીધેલો ડાબો પગ જમણા પગની પાસે એવો લાવવો કે ડાબા પગનું ખાલું જમણા પગની પાની પાસે આવે. આ કૃતિ કરતાં આગળ પગલું નાંખતાં એક અને પાછળનો પગ આગલા પગ પાસે લાવી મૂકતાં બે એવા હુકમ આપવા.

પગ બદલો—બીજા પગે એટલે ડાબા પગે આગળ પગલું નાંખવું.

ચાલુ રાખો—પહેલાં પ્રમાણે.

આગળ ચાલો—બધા વર્ગોએ એકદમ આગળ ચાલવું.

થાલો—બધાએ થોભવું.

હાથ નીચે—આગળ પ્રમાણે.

પાઠ ૪ થો.

બેવડી સાંકળી.

બેવડી સાંકળી—જમણી તરફથી ડાબી તરફ ત્રણ

જણની એક ટોળી એ પ્રમાણે નંબર આપવા. સામેની હારમાંના છોકરાના નંબર પાછળની હારમાંના છોકરાઓએ લેવા.

હાથ ઝાલો—પ્રત્યેક ટોળીમાંનો વ્યક્તો છોકરો એટલે ટોળીની મધ્યે હોય તેણે “ લાંબી સાંકળીમાં ” કલા પ્રમાણે જમણી અને ડાબી તરફના છોકરાના હાથ પકડવા. ટોળીમાંના પહેલા અને ત્રીજા વિદ્યાર્થીએ અનુક્રમે જમણા અને ડાબો હાથ નીચે કરવો.

ત્રણ જણની ટોળીઓ જમણી તરફ અથવા ડાબી તરફ—હાથ ઝાલેલી ત્રણ જણની ટોળીઓએ (જેવું કહ્યું હોય તે પ્રમાણે) ચક્રાકારે ફરવું.

આ રીતિમાં રહેતા વિદ્યાર્થીને પાછલી કૃતિ કરવા કહેવું.

પાઠ ૫ મો.

સંયુક્ત કવાયત.

હાથ વાળવા અને કૂચ કરવી—સામેની હારમાંના પહેલા નંબરના છોકરાની પાછળ, પાછલીના પહેલા નંબરના છોકરાએ ઉભા રહેવું. આ પ્રમાણે બધા છોકરાએ એક પછી એક બે હારમાં ઉભા રહેવું.

(૧) નીચેના હુકમો આપવા.

(૧) આગળ ચાલો.

(૨) હાથ વાળો.

(૩) હાથ ઉંચા કરો.

(૪) હાથ વાળો.

(૫) હાથ મોં સામા આગળ લાંબા કરો.

(૬) હાથ વાળો.

(૭) હાથ પાછા વાળો.

(૮) હાથ વાળો.

આ ઉપરની કૃતિઓ પ્રથમ હુકમના શબ્દો આપ્યાની સાથેજ કરવી. અને પછી હુકમના શબ્દ આપ્યા વગર અમથા એક, બે, આ રીતે આઠ સુધી ગણીને નવની વખતે તાળી વગાડવી. અને પાછા આખી કૃતિઓ પહેલેથી શરૂ કરવી.

(૨) જમણી તરફ વળો, હાથની સાંકળી કરો, આગળ ફૂંચ કરો, સર્પાકારે ચાલો, કહેલા હુકમ પ્રમાણે આગલી જોડીએ કેટલોક વખત જમણી તરફ, પછી કેટલોક વખત ડાબી તરફ ચાલીને જવો સર્પ ચાલે છે, તે પ્રમાણે સર્વ હારના છોકરાઓએ સર્પાકારે ચાલવું.

ચાલો—જમણી તરફ અર્ધ ઘેર વળો—આ હુકમથી પાછી ઉપરની કસરત શરૂ કરવી.

સામા—આથી પહેલાં પ્રમાણે સામેની બાજુએ મોંકરવાં.

(૩) જમણી તરફ વળો, આગળ ચાલો, બહારનું ચક્કર, આગળની અને પાછળની હારોના વિદ્યાર્થીઓએ એક બીજાથી વિરૂદ્ધ દિશામાં દૂર ચાલવા માંડવું. અને પછી ચક્રાકાર વળીને વર્ગની પાછલી બાજુએ આવીને મળવું.

(૧) એક જગ્યાએ મળો;

(૨) હાથની સાંકળી કરો.

આ હુકમોથી હારોએ એક બીજાની પાસે આવવું, અને હાથ પકડવા.

(૩) જમણી તરફથી અર્ધ ઘેર વળો—આ હુકમ પ્રમાણે ઠગા પછી ફરીને કસરત શરૂ કરવી.

સામા—આથી પ્રથમની સામેની બાજુએ મોંકરવાં.

(૪) આગળની હાર, છ કદમ;—ચાલો. અને હારો જમણી તરફ, વળો; એક બીજા તરફ સર્પાકારે; ચાલો.—સામેની હારે જમણી તરફ અને પાછળની હારે

ડાખી તરફ વાંક લેઈને બંને હારોએ મધ્ય ભાગે એક ખી-
જને મળવું. અને પછી ફરીને દ્વિત્વ જવું. આ પ્રમાણે સ-
પાકારે ચાલવું.

થાલો—હુકમ પ્રમાણે પાછા હમેશનું અંતર છોડીને સા-
મેની બાજુએ મોં કરીને ઉભા રહેવું. (સામા કરવા.)

(૫) સાંકળીને રસ્તે સામેની હાર; છ કદમ;
ચાલો, જમણી તરફથી અર્ધઘેર;—વળો. હાથની સાંક-
ળી કરીને ઉંચા;—કરો. બંને હારો આગળ;—ચાલો—
પાછળની હારમાંના છોકરાઓએ સામેની હારના છોકરાના
ઉંચા કરેલા હાથની સાંકળી નીચેથી જતાં તાળીઓ વગાડવી.

અદલા બદલ—બંને હારનાં છોકરાંએ જમણી તરફથી
અર્ધ ઘેર થવું. પાછલી હારમાંના છોકરાંઓએ સાંકળી કરી-
ને હાથ ઉંચા કરવા, અને આગલી હારનાં છોકરાંએ તે
નીચે થઈને જતાં રહેવું. આ પ્રમાણે અદલાબદલનો હુકમ
જોઈએ તેટલીવાર આપવો.

સામા—આથી હમેશનું અંતર રાખીને સામેની બાજુ
તરફ મોં કરીને ઉભા રહેવું.

ભાગ ૪ થો.

લશ્કરી કવાયત.

૧. આ ભાગમાં લશ્કરી કવાયત પૈકી કેટલીક કૃતઓ
છોકરાંની ઉમરના પ્રમાણમાં કંઈક ફેરફાર કરીને કહેલી છે.

૨. પ્રથમ થોડાં થોડાં છોકરાંની બે હારો કરીને તેમની
વચ્ચે અંતર રાખીને શીખવવું. આમ કરવાનું કારણ એટ-
લુંજ કે તેનાથી શિક્ષકને પ્રત્યેક છોકરા તરફ સારી રીતે
લક્ષ દેતાં ફાયદો.

૩. મોટી નિશાળોમાંથી વર્ગમાંનાં સમજણું છોકરાંને શીખવવું સહેલું પડે. પછો આવા જાણીતા વિદ્યાર્થીઓને તે વર્ગ ઉપર અથવા વર્ગના ભાગ ઉપર નાયક કરીને નીમવો. છોકરાંની ઉમરના પ્રમાણમાં વર્ગની ટુકડીઓ પાડવી. કારણ એક હારમાં નાનાં મોટાં છોકરાંઓને એક બીજા સાથે ચાલવું અશક્ય છે.

૪. ક્વાયત થોડા વખત સુધી કરી લેવી, વીશ પચીશ મિનિટ કરતાં વધારે વખત કદી લેવો નહિ. ઘણો વખત ક્યાંથી છોકરાં કંટાળીને બરોબર ધ્યાન આપતાં નથી. અને તેમને આ કામ કંટાળા બરેલું લાગે છે.

૫. સારી ટેવ પાડવા તથા નિયમિત કામ કરતાં આવડે તે માટે ક્વાયત હમેશાં ચાલુ રાખવી જોઈએ.

ઓમાસામાં જ્યારે ખુદી જગ્યા ઉપર ક્વાયત થઈ શકે નહિ, ત્યારે નિશાળમાં કરાવવી.

૬ હુકમના શબ્દો સ્પષ્ટ અને જોરસા સાથે કહેવા જોઈએ. પ્રત્યેક હુકમના બે ભાગ હોય છે. પહેલામાં ઈસારો, અને બીજામાં જે કરવાનું હોય તે. ઇસારાના શબ્દ ધીમે રહીને બોલવા, અને મુખ્ય શબ્દ જલદીથી જોરસા સાથે બોલવા. જાને શબ્દ બોલતાં થોડું ધોમધોમ.

ઉદા. હુરણ—જમણી તરફ વળો, જ્યારે એક વખત હુકમ બરોબર અમલમાં ન આવ્યો હોય ત્યારે (જેમ હતા તેમ) આ હુકમ આપવો, અને તેમની જે ભૂલ હોય તે તેમને સમજાવી ફરીને તેજ હુકમ આપવો. ક્વાયતનો આગળ લખ્યા પ્રમાણે આરંભ કરવો.

લેગા થવું.

લેગા થવું—આ હુકમ સાથે વર્ગને અથવા વર્ગની ટુ.

કડીને ખીજ ભાગમાં કલા પ્રમાણે ભેગા થવા દેવા, તેજ ભાગમાં કલા પ્રમાણે હારોના આકાર તરફ લક્ષ આપવું. સાર પછી હવે પછીના હુકમ આપવા.

ધ્યાન—જમણી તરફથી ખરોખર થાઓ, આંખો સામી, સ્વસ્થ ઉભા રહો.

છોડી દેવું.

કવાયત કરવાનું થઇ રહ્યા પછી આગળ કલા પ્રમાણે છોકરાઓને છોડી દેવા.

જમણી તરફ વળો—અધાઓએ જમણી તરફ વળવું.

છૂટી—આગળની હારે ડાબી બાજુએ અને પાછળની હારે જમણી બાજુએ એક ડગલું ભરવું. અને ક્ષણવાર થોભીને હારો છોડી પોતપોતાની જગાએ જતા રહેવું. આગળ શીખવતા પહેલાં ધ્યાન, હારો ખુદ્દી અને બંધ કરવી, “વળવું” આ સારી રીતે છોકરાથી સમજાવી બોધાવે. આ બધી વાતો ખીજ ભાગમાં કહેલી છે.

પ્રકરણ ૧ લું.

અવયવ ખીલવનારી કવાયત.

નીચેની કસરતનો ઉદ્દેશ એટલોજ છે કે તેથી છાતી ખીલતી રહે, ખુંધ વળે નહિ. અને શરીરમાંના સ્નાયુ સુદૃઢ થાય. શિક્ષકોને વિનંતિ છે કે તેમણે હવે પછીની કૃતિઓ તરફ વિશેષ લક્ષ આપવું.

(૧) પહેલી અને ખીજી કૃતિઓ સ્નાયુને હલકો બામ થવા માટે છે. આને માટે આમાંના હુકમ હલકા સાધી આપવા અને કૃતિ કરવી.

(૨) ત્રણથી છ સુધીની કૃતિઓ ખભા પાછળ વાળવામાટે છે.

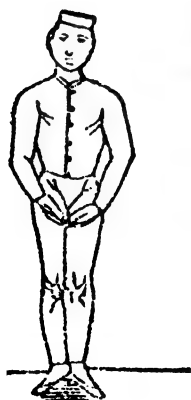
(૩) સાતમી કૃતિ ખભા નીચે દાખવાને માટે છે. માટે તે જોરથી કરવી જોઈએ, તે પૈકી ઘણી ખરી કૃતિઓ કરવાથી મહેનત પડે તેવી છે. માટે પ્રત્યેક કૃતિ કેટલી વખત કરાવવી. આ તરફ શિક્ષકોએ લક્ષ આપીને યોગ્ય વખત કરતાં વધારે વખત મહેનત કરાવવી નહિ. એક પ્રકારની કૃતિ થઈ રહ્યા પછી છોકરાઓને વિસામે મળવા સારૂ આરામથી ઉભા રહેવા દેવા જોઈએ.

અર્ધી જમણી બાજુ તરફ વળો—બીજા ભાગમાં કહ્યા પ્રમાણે બધા વિદ્યાર્થીઓમાં અંતર રહેવા સારૂ હારો ખુલી કરવી જોઈએ અને આગળ આપેલી કૃતિ કરવા સારૂ વિદ્યાર્થીઓનાં મોં અર્ધ જમણી બાજુ તરફ કરાવવાં. આથી તેમના હાથ પાસેના વિદ્યાર્થીઓને લાગશે નહિ.

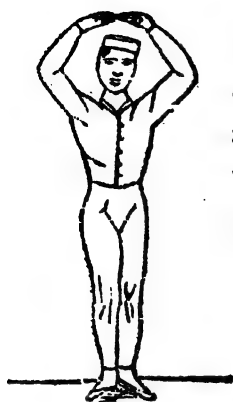
ઈશારાના શબ્દ.

અવયવ ખીલવવાની કૃતિ.

પહેલી કૃતિ—

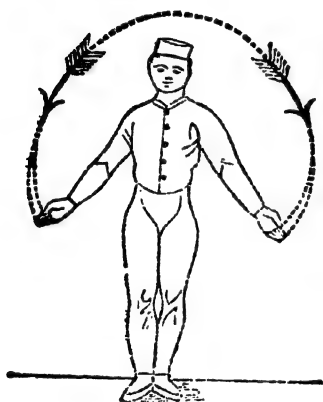


એક--હથેલીકમરથી જરા નીચે લાવવી. આંગળાંનાં ટેરવાં એક બીજાને લાગવાદેવાં. નખ નીચેની બાજુએ અને બાહુ પાસામાં રહેવા જોઈએ. (આકૃતિ ૧૯ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૨૦.

એ—હાથનાં આંગળાંનાં ટેરવાં એક ખી-
જને લાગેલાંજ રહીને હાથ ધીમે ધીમે ઉં-
ચા કરીને તેની માથા ઉપર કમાન કરવી.
કાણીઓ પાછળ અને ખભા નીચે દબા-
વવા. (આકૃતિ ૨૦ જુઓ.)



આકૃતિ ૨૧.

ત્રણ—માથે મૂકેલા હાથ એક
ખીજથી દુર કરીને બાહુ ટટાર
કરવા. પછી ત્રિશુળની પેઠે પાછળ
દાખીને હાથ નીચે આણવા. અને
ધ્યાનની સ્થિતિએ આવવું. (આ-
કૃતિ ૨૧ મી જુઓ.)



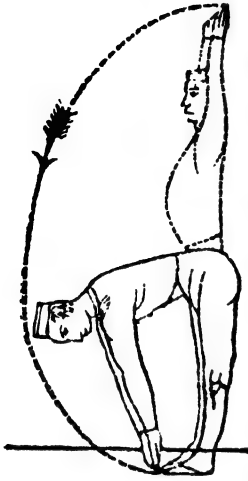
આકૃતિ ૨૨.

આ કૃતિમાં છાતી અને ડોક ઉંચાં
કરવાનાં અને ખભાનાં હાડકાં માંહે દાખ-
વાનો પ્રયત્ન કરવો.

બીજી કૃતિ.

કાણીઓ ન વાળતાં ખભા પાછળ દબા-
વીને પડખાની પાછળની બાજુએ હાથ
પાછળ કરવા. (આકૃતિ ૨૨ મી જુઓ.)

આકૃતિ ૨૩.



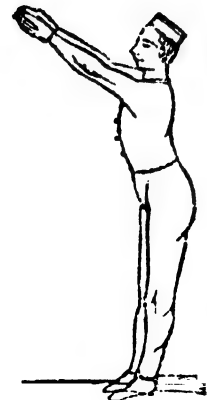
આકૃતિ ૨૪.

એક—હાથ પાછળથી માથા ઉપર મળેલાં સુધી ખભા પાછળની બાજુએ દાખીને મૂકવા. હથેળી સામેની બાજુએ રહેવી જોઈએ. આંગળીઓ ઉપર દેખાતી રાખવી. અંગુઠા એક બીજામાં ગુંથાએલા રહેવા જોઈએ. ડાબો અંગુઠો આગલી બાજુએ રહેવો જોઈએ. (આકૃતિ ૨૩ મી જુઓ.)

બે—આગલી બાજુએ ધીમે રહીને શરીરની કમાન કરવી. તે એવી કે આંગળીઓનાં ટેરવાં પગની આંગળીઓને લાગશે, દંડ અને ઢીંચણ સીધા રહેવા જોઈએ, માથું પણ સામેની બાજુએ નીચે વાંકું વાળવું જોઈએ.

ત્રણ—હાથ એક બીજાથી દૂર કરવા અને ધીમે ધીમે ધ્યાનની સ્થિતિએ આવવું.

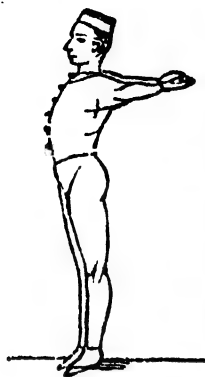
થોડું થોડા પછી શરીર અને હાથ ધીમે ધીમે ઉંચા કરવાં, શરીર ટટાર કરવું. અને હાથ પહેલાં પ્રમાણે માથા પર લેઈ જવા. (આકૃતિ ૨૪ મી જુઓ.)



ત્રીજી કૃતિ.

એક—દંડ લાંબા કરીને હડપચીની રેખામાં શરીર આગળ હાથ લાવવા. હથેળીઓ એક બીજાને લાગેલી અને અંગુઠા તર્જની આંગળીને ચોંટલા રહેવા જોઈએ. (આકૃતિ ૨૫ મી જુઓ.)

આકૃતિ ૨૫.



એ—હાથ એ ખીજથી દૂર કરવા, તે દૂર રાખીને કાણીઓ ન અડકાડતાં હાથ ને ખભા એક સરળ રેખામાં રાખીને હથેળી ઉપરની બાજુએ રાખી ને હાથ પાછળની બાજુએ ફેંકવા. આ વખતે છાતી થાય તેટલી તાણવી જોઈએ. પગનાં આંગળાં ઉપર ઉભા રહેવું. શરીરનું વજન આગલી બાજુએ નાંખવું. (આકૃતિ ૨૬ મી. જુઓ.)

આકૃતિ. ૨૬

એક—હલકી તાણી પાડી બંને હાથ આગળ લાવવા. તે હડપચીથી સરળ રેખામાં હોવા જોઈએ. (પાછળ “એક” એમાં કહ્યા પ્રમાણે.)

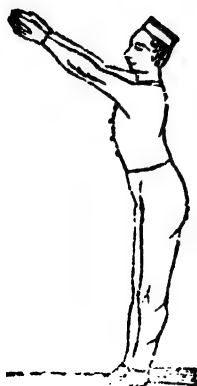
બે—પાછળ “બે” એમાં કહ્યા પ્રમાણે.

ત્રણ—આ ઉપર “એક” અને “બે” આ હુકમ આપ્યા સિવાય તેમાંની કૃતિઓ આગળ હુકમ આપતાં સુધી કરવી.

ચિથર—આ હુકમ મળતાની સાથે (વિદ્યાર્થીઓએ “બે”ની સ્થિતિમાં આવવું અને થોડું થોભીને પહેલી કૃતિઓમાંની “ત્રીજી” પ્રમાણે હાથ ધીમે ધીમે લાવીને ધ્યાનની સ્થિતિએ આવવું.

ચોથી કૃતિ.

એક—ત્રીજી કૃતિમાંની (એક) પ્રમાણે હાથ આગળ કરવા, ફક્ત મૂઠીઓ વાળેલી રાખવી. (આકૃતિ ૨૭ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૨૭.



આકૃતિ ૨૮.

એ—વાળેલી મૂઠીઓ જોરથી ખભાને અડાડવી. હંડ પડખા પાસે અને કાણીઓ થાય તેટલી પાછળ રાખવી. (આકૃતિ ૨૮ મી જુઓ.)

એક—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે એકદમ હાથ આગળ લાવવા.

બે—ઉપર પ્રમાણે એકદમ હાથની મૂઠીઓ ખભા પાસે લાવવી.

ત્રીજી—“એક” “બે” આ હુકમ આપ્યા સિવાય આકૃતિ ચાલુ રાખવી.

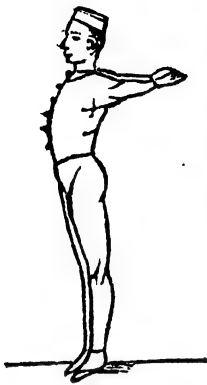
સ્થિર—આ હુકમથી છોકરાંએ “બે” ની સ્થિતિમાં આવીને થોડું થોભી બંને હાથ બે બાજુએ લાંબા કરી ખભાની સરળ રેખામાં ફેંકવા, પછી મૂઠીઓ ઉઘાડવી. હથેળીઓ ઉપરની બાજુએ રાખવી. પછી થોડું થોભીને હાથ ધીમે ધીમે ધ્યાનની સ્થિતિએ લાવવા.

પાંચમી કૃતિ.

એક—હડપચીની રેખામાં ત્રીજી કૃતિમાંના “એક” માં કહ્યા પ્રમાણે હાથ આગળ ઉઘાડવા. (આકૃતિ ૨૯મી જુઓ.)

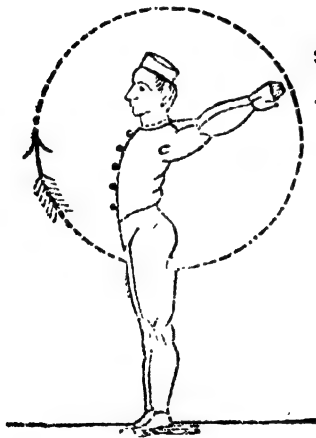


આકૃતિ ૨૯.



આકૃતિ ૩૦.

બે—હાથ એકદમ દૂર કરીને ખભાની પાંસળામાં પાછળ કરવા. કોણીઓ છેક સરળ રાખવી, હથેળીઓ ખુલ્લી અને નીચેની બાજુએ રાખવી જોઈએ. (આકૃતિ ૩૦ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૩૧.

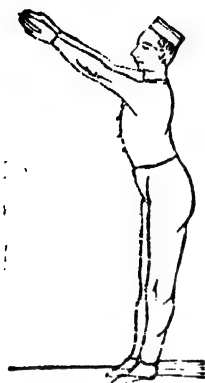
ત્રણ—મુઠીઓ વાળીને હાથ થાય તેટલી ઝડપથી આગળથી પાછળ આ પ્રમાણે સપાટાખંધ ફેરવવા. (આકૃતિ ૩૧ મી. જુઓ.)

સ્થિતર—આ ઉપર વિદ્યાર્થીઓએ પ્રથમ “બે”ની સ્થિતિયાં આવીને પછી ધીમે ધીમે અસલની સ્થિતિએ આવવું.

છઠી કૃતિ.

એક—ત્રીજી કૃતિમાંની “એક” પ્ર-
માણે હથેળીઓ એક ખીજને લાગેલી
એવા હાથ હડપચીની રેખામાં લાવવા.

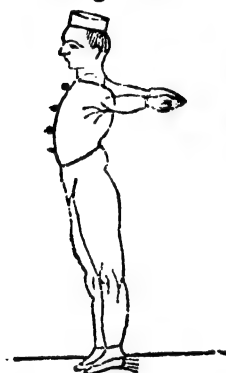
(આકૃતિ ૩૨ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૩૨.

બે—ત્રીજી કૃતિમાંની “બે”માં કહ્યું,
પ્રમાણે ખભાની રેખામાં હાથ પાછળ લેઈ
જવા.

આકૃતિ ૩૩ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૩૩.

ત્રણ—પાછળ નીચે ત્રિકોણમાં હાથ
જોરથી ફેંકવા, ઢાંડ સરળ રાખવા, કરોડ-
ના હાડકાની પાછળ હથેળીનો પાછલો
ભાગ એક ખીજને અડકાડવો. (આકૃતિ
૩૪ મી જુઓ.



આકૃતિ ૩૪.

ચાર—આ ઉપર “એ” અને “નણુ” આ હુકમોની કૃતિઓ હુકમ આપ્યા સિવાય કરવી.

સ્થિર—પાછળ કદા પ્રમાણે.

૭ મો કૃતિ.



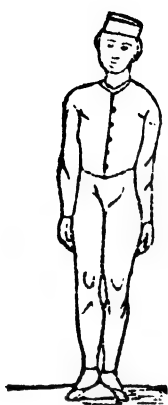
એક—હાથ ખભેથી ઊંચા ઉભા કરવા. તે એક ખીજથી સમાંતર રહેવાનું છે, કાણીઓ સીધી, હથેળીઓ ઉઘાડી, અને સામેની બાજુએ, આંગળાં ઉપરની બાજુને દેખાડતાં રહેવાં જોઈએ. આ યાવ છે તેની સાથેજ પગનાં આંગળાં ઉપર ઉભા રહીને ઊંચા થવું. (આકૃતિ ૩૫ મી જુઓ.)

આકૃતિ ૩૫.



બે—હાથ અને દંડ એકદમ નીચે કરવા. તેમ કરતી વખત મૂઠીઓ વાળીને તે આગલી બાજુએ ખમાના સાંધા પાસે આણવી. આંગળાં આગળની બાજુએ રહેવાં જોઈએ. દંડ પાસા સાથે રાખવા, કાણીઓ પાછલી બાજુએ રહેવી જોઈએ, પગ જમીન ઉપર ટેકવા જોઈએ. (આકૃતિ ૩૬ મી જુઓ.)

આકૃતિ ૩૬.



ત્રણ—જેરથી હાથ નીચે પાસા સાથે કરવા, નીચે કરતી વખત મૂઠી ઉઘાડીને અસહ સ્થિતિએ આવવું એટલે સ્થિર રહેવું. (આકૃતિ ૩૭ મી જુઓ.)

આકૃતિ ૩૭.

એક, બે, ત્રણ—પ્રત્યેક હુકમની સાથે ઉપર પ્રમાણે કૃતિઓ કરવી.

ચાર—જુદા જુદા હુકમો સિવાય ઉપરની સર્વ કૃતિઓ કરવી.

સ્થિર—ધ્યાનની સ્થિતિએ આવવું.

સલામ કરવી.

૬

છોકરાં કવાયત કરતાં હોય તે વખત કોઈ માન આપવા હાયક માણસ તેમની પાસે થઈને જાય, તેને લશ્કરી રીત પ્રમાણે સલામ કરતાં છોકરાઓને શીખવવી જોઈએ.

ધસારાના શબ્દ.

જમણા હાથથી સલામ.

એક—જમણા હાથ વર્તુળ આકૃતિ રેખાથી ઉપર જંચકીને કપાળને લગાડવો. હાથેની સામેની બાજુએ, આંગળાં જમણી આંખથી થોડાં ઉપર અને અગુંઠા તર્જની આંગળીની પાસે રહેવો જોઈએ.

બે—હાથ નીચા કરીને માથું પ્રથમ પ્રમાણે સામું કરવું.

સલામ કરવા બદલ નિયમ—જે માણસને સલામ

કરવી હોય તે માણસ હારથી ચાર પગલાં આગળ આવી પહોંચે એટલે સલામ કરવી. રમવાની જગ્યાએ બેઠેની ટોળી શિક્ષક પાસે યધને જવા લાગે તે વખતે નિયમ પ્રમાણે તેમને સલામ કરવાની ટેવ રખાવવી.

પ્રકરણ ૨ જી.

તોલ સંભાળવાની કસરત.

આ કસરતને ઉદ્દેશ એટલોજ છે કે વિદ્યાર્થીઓને પોતાના પગ ઉપર પકડું ઉભા રહેતાં આવડે, તેમને જરા ધક્કો લાગવાની સાથે તેમણે પડવું ન જોઈએ. તેમજ શરીર અને ખભા ન હલાવતાં ખભા સરળ રાખીને તેમને ઢીંચણુ હલાવતાં આવડે. આ ઉદ્દેશ સાધવા માટે બહુ સંભાળ રાખવી જોઈએ, કારણ કે સાંઝં ચાલતાં આવડવાને માટે આ બંને વાતો ખરેખર જરૂરની છે.

આ કસરત કરતી વખતે વિદ્યાર્થીઓએ પોતાનાં શરીર છેક ટટાર રાખવાં.

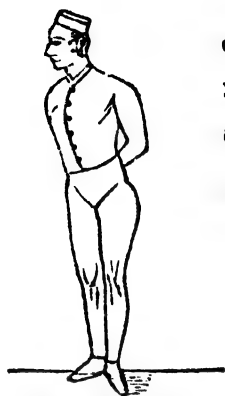
ઈસારાના શબ્દ.

પહેલી સ્થિતિ.

એક—બંને હાથ પાછળ કરીને ડાબે હાથે જમણો દંડ કાઢી ઉપર ઝાલવો. જમણો હાથ ડાબા હાથની કાણી નીચે રહેવો જોઈએ. માથું સરળ રાખીને છાતી વિસ્તીર્ણુ કરવી, અને શરીરનું વજન આગળની બાજુએ નાંખવું.

એ—પગની પાની ઉપર અર્ધડાખી તરફ વળવું. આથી ડાબીપાનીની પાછળની બાજુ જમણી પાનીની માંહેલી બાજુને લાગશે, આંખો અર્થાત જમણા ખભા ઉપર જોતી હશે.

ત્રણ—જમણી પાની ડાબી પાની સામે લાવવી, બંને પગ એક બીજાથી કાટખૂણે રહેવા જોઈએ. જમણો પગ સામેની બાજુને ખતાવતો હોવો જોઈએ. શરીરનો બારડા-બા પગ ઉપર રહેવો જોઈએ. (આકૃતિ ૩૮ જુઓ.)



આકૃતિ ૩૮.

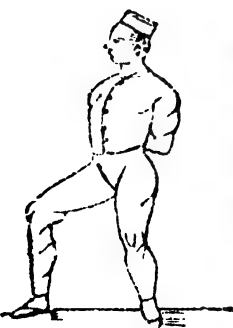
બીજી સ્થિતિ.

એક—શરીર વાંકું ન વાળતાં ને પાનીઓ ન હલાવતાં ધીમે ધીમે ઢીંચણ વાંકા વાળીને પગ થાય તેટલા વેગળા કરવા. (આકૃતિ ૩૯ જુઓ.)



આકૃતિ ૩૯.

બે--આગળની બાજુએ ડાબી પાનીની રેખામાં જમણો પગ સુમારે એક હાથ આગળ રાખવો, જે ડાબો પગ હજી સુધી વાંકા વળેલો જ છે, તે ઉપર શરીરનું વજન રાખવું. જમણો ઢીંચણ વળેલો અને સહેજ મૂકેલો હોવો જોઈએ. (આકૃતિ ૪૦ માં જુઓ.)



આકૃતિ ૪૦.

બીજી સ્થિતિમાં પહેલી કૃતિ.

એક—જમણા પગ ડાબી પાની પાછળ સુમારે આઠ ઈંચ રાખવો, ધીમે રહીને તે પગનાં આંગળાં જમીન ઉપર ટેકવાં કે તે લંબ રેખામાં રહેશે. ઠીંચણુ વાંકા વળેલા અને એક બીજાથી દુર રહેવા જોઈએ, જરીરનો ભાર ડાબા પગ ઉપર રહેવો જોઈએ. (આકૃતિ ૪૧ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૪૧.

બે—પગ ન હલાવતાં ડાબો ઠીંચણુ ધીમે ધીમે સીધો કરીને શરીર ઉંચું કરવું. (આકૃતિ ૪૨ મી જુઓ.)



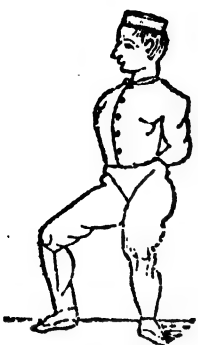
આકૃતિ ૪૨.

ત્રણ—ધીમે ધીમે પાછું શરીર નીચે કરવું અને એકની સ્થિતિમાં આવવું. (આકૃતિ ૪૩ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૪૩.

ચાર—પાછા બીજી સ્થિતિ પ્રમાણે જમણા પગ આગળ કરવો. (આકૃતિ ૪૪ મી જુઓ,)



આકૃતિ ૪૪.

પહેલી સ્થિતિ—ઢીંચણુ ટટાર કરવા, જમણી પાની ડાબી પાની સુધી લાવવી ને પહેલી સ્થિતિમાં આવવું.

ત્રીજી સ્થિતિ.

એક—પહેલી સ્થિતિમાં રહીને જમણી બાજુ આગળની બાજુએ ઝાંકતી રાખવી, તે એવી રીતે કે ખભો અને ઢીંચણુએ પગની આંગળીઓને લાંબા થાય; શરીર ટટાર રાખવું. (આકૃતિ ૪૫ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૪૫.

બે—જમણા પગ જલદી દોઢ હાથ આગળ મૂકવો. આગળનો પગ ઢીંચણુથી નીચે જમીનથી લાંબા રેખામાં રહેવો જોઈએ. ડાબો ઢીંચણુ સીધો રહેવો જોઈએ, પગ જમીન ઉપર મજબૂત મુકવા. અને પાનીઓ મળીને જે લીટી થશે તે સામેની બાજુથી કાઢખૂણ કર-



આકૃતિ ૪૬.

નારી હોવી નેધએ શરીર ટટાર
અને ખભા ડાબી બાજુથી સરળ
રાખવા. (આકૃતિ ૪૬ મી જુઓ.)
ત્રીજી સ્થિતિમાં બીજી કૃતિ.



આકૃતિ ૪૭.

એક—પાછળની બાજુથી હાથ
શરીર આગળ ધીમે ધીમે લાવવા, મૂ-
ઠીઓ વાળેલી રહેવી નેધએ, આંગ-
ળાનાં મૂળ ઉપર રહેવાં નેધએ, મૂ-
ઠીઓ એક બીજાને લાગેલી રહીને તે
કુંડી પાસે રહેવી નેધએ. પછી હાથ
કુંડો પાસેથી છાતીના ઉપરના ભાગ
સુધી ઉંચા લેવા, કાણીઓ પાછળ
રાખવી. (આકૃતિ ૪૭ મી જુઓ).



આકૃતિ ૪૮.

બે—ખભા પાછળ કરવા, કા-
ણીઓ પાસાની, પાસે પડવા દેવી,
મૂઠીઓ વાળેલા હાથ આગળ કરવા,
થોડું થોડું પછી જમણા હાથ સા-
મેની બાજુએ એટલો ઊંચો કરવો
કે કાંડું માથાની ઊંચાઈ બરાબર
થાય, ડાબો હાથ પાછળ ફેંકવો. તે
એવો કે કાંડું નીચેની બાજુએ ઝુકે-
લું રહે, બંને મૂઠીઓ ઉઘાડવી. અને
બંને હાથની એક સીધી લીટી શરીર
ઉપરથી ત્રાંસી થવી નેધએ. આંખો
જમણા હાથને જોતી રાખવી.
(આકૃતિ ૪૮ મી જુઓ.)

ત્રણ—હાથ જેવાને તેવા અસલ સ્થિતિમાં રાખીને પગ જગે ઉપરથી ન હલાવતાં જમણો ઢીંચણુ ટટાર કરીને શરીર ઊંચું કરવું. (આકૃતિ ૪૯ મી જુઓ.)



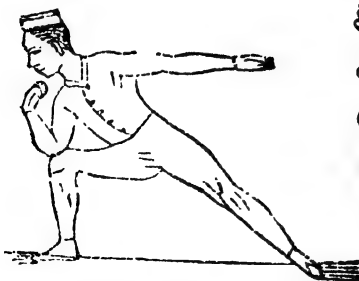
આકૃતિ ૪૯.

ચાર—જમણો ઢીંચણુ પાછો વાંકો વાળીને શરીર આગળ વંકાવવું. અને જેમાં કહ્યા પ્રમાણે થવું. (આકૃતિ ૫૦ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૫૦.

પાંચ—જમણા હાથની મૂઠી વાળી કોણી જમણા પગના, ઢીંચણુને લાગે ત્યાં સુધી નીચે વાળીને આણુવી. શરીર પણ જમણા હાથના સુમારે એટલું વંકાવવું કે મોં જમણા હાથની મુંડી ઉપર મૂકાય. (આ. ૫૧મી જુઓ)



આકૃતિ ૫૧.

પહેલી સ્થિતિ—પાછળ કહી ગયા પ્રમાણે હાથ પાછળ કરીને પહેલી સ્થિતિમાં આવવું.

સામા—સામેની બાજુએ મોં કરીને હાથ નીચે પડવા દેવા. અને અસહ સ્થિતિમાં આવવું.

શિક્ષકને સૂચના—આ સર્વ કસરત અર્ધ જમણી તરફ વળીને પણ કરતાં આવડવી જોઈએ. આ વખતે ડા-બે હાથ અને ડાબો પગ આગળ મૂકવો. ઉપરની કસરત જલદી કરવી, અને જલદી કરતાં “એક” “બે” આ હુકમ આપવા; અમુક સ્થિતિ કહ્યાની સાથેજ બધાંએ તે સ્થિતિ માં જવું કહ્યું હોય તેવું કરવું.

આથી વિદ્યાર્થીઓને તોલ સંભાળીને સ્થિતિ બદલતાં આવડશે.

આ કસરત જલદી જલદી કરતી વખત એમાં “ પહેલી કૃતિ” અને “બીજી કૃતિ” કહેલી છે તે છોડી દેવી.

આગળ કહ્યા પ્રમાણે આ કસરત જલદી જલદી કરાવવી.

પહેલો સ્થિતિ—પાછલી બાજુએ કાણી ઝાલીને અર્ધ ડાબી તરફ અથવા અર્ધ જમણી તરફ વળવું. અને કહ્યા પ્રમાણે બધી કસરત કરવી.

બીજી—બીજી સ્થિતિમાં આવવું.

પહેલી—પાછા પહેલી ઉપર આવવું.

ત્રીજી—ત્રીજી ઉપર આવવું.

પહેલી—પહેલી ઉપર આવવું.

બીજી } હુકમ પ્રમાણે કસરત કરવી.

ત્રીજી } શિક્ષકે ગમે તેમ હુકમ બદલવા.

બીજી } વિદ્યાર્થી બીજી સ્થિતિમાં હોય પારે તેમને હવે

પછીની લખેલી કસરત કરવા લગાડવા.

એકવડો હુલસો—શરીરનું વજન ડાબા પગ ઉપર નાંખીનેજમણો પગ ઉચકવો. અને તે તરતજ જમીનપર પછાડવો.

એવડો હુદ્દો—પાછળ કહ્યા પ્રમાણેજ જમણો પગ ઉંચકીને જમીનપર એ વાર પછાડવો. પહેલી વખત પાની અને ખીજી વખત તળીયું પછાડવું.

આગળ—જમણો પગ ઉંચકીને તે એક વેંત આગળ કરીને લા નીચે મૂકવો, પછી ડાબો પગ ઉંચકીને તે પણ તેટલો આગળ લાવવો. આ બધું ખીજી સ્થિતિમાં હોય એ તે વખત કરવું.

એકવડો હુદ્દો. } ઉપર કહ્યા પ્રમાણે.
એવડો હુદ્દો. }

પાછા જાઓ—ડાબો પગ એક વેંત પાછળ લેઈ જવો અને તે ઉપર બાર મૂકીને જમણો પગ પણ તેટલોજ પાછો લેવો.

એકવડો હુદ્દો. } પાછળ કહ્યા પ્રમાણે.
એવડો હુદ્દો. }

પહેલી સ્થિતિ—પહેલી સ્થિતિમાં આવવું.

આ ઉપરની કૃતિઓનો ઉદ્દેશ એટલોજ છે કે તેથી વિદ્યાર્થીઓને પોતાના અવયવો ઉપર તોલ સંભાળતાં આવડે અને તેમને પોતાની જગ્યાપર ઊભા રહેતાં આવડે. તેમને તોલ સંભાળતાં આવડે છે કે નહિ તે શિક્ષકે વારં-વાર જોતાં રહેવું.

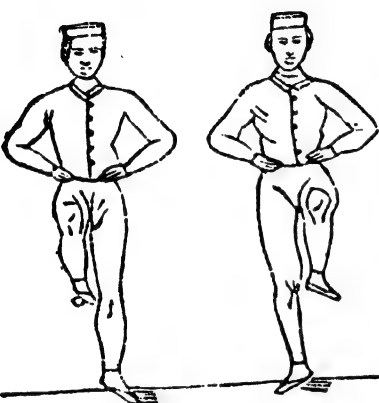
પ્રકરણ ૩ જી.

સંયુક્ત કૃતિ.

આ પ્રકરણમાં બંને કૃતિઓનું મિશ્રણ છે. એમાં હાથ અને પગ આ બંનેને એકી વખતે કામમાં લેવાના છે. ખરું

જોઈએ તો કૃતિઓ લશ્કરી છે, પણ શરીર દૃઢ થવા સારૂ આ વ્યાયામ (કસરત) ઉત્તમ છે. માટે તે અહીંયાં આપેલી છે. પાછલા બે પ્રકરણમાંની કૃતિઓ વર્ગમાં સારી રીતે આવડયા સિવાય આ શરૂ કરવી નહિ.

ધસારાના શબ્દ.



આકૃતિ ૫૨

આકૃતિ ૫૩

આગળ ખસ્યા સિવાય ધીમે (અથવા જલદી) ચાલો —આ ઉપરથી વિદ્યાર્થીઓએ પોતાના હાથ કમર ઉપર મૂકવા. આંગળાં આગળની બાજુએ અને અંગુડા પાછળની બાજુએ રહેવા જોઈએ, ડાબા પગથી શરૂઆત કરીને પ્ર-

ત્યેક પગ બીજા ધુંટણની રેખામાં ઉંચો કરવો. અને ધીમે ધીમે અથવા જલદી જવો હુકમ હોય તે પ્રમાણે તે પગ પોતાની જગ્યાએ રાખીને બીજા પગ તેટલોજ ઉંચો કરીને પાછો નીચે મૂકવો. આ પ્રમાણે બંને પગ લંબ રેખામાં ઉપર નીચે આ પ્રમાણે હલાવવા. (આકૃતિ ૫૨ અને ૫૩ મી જુઓ)

થાલો—થાલીને હાથ નીચે કરીને અસલ રિયતિએ આવવું.

પહેલી ઊભી કૃતિ

એક—જમણા હાથની મૂઠી વાળીને તે હાથની કોણો ન વાળતાં ખભાની છેક ઉપર સીધો ઉંચો કરવો. આંગળાં આગળની બાજુએ રાખવાં. આજ વખતે જમણો પગ ઉચકીને તે ડાબા ઘુંટણની ઢંચાઈ ઉપર લાવવો. (આકૃતિ ૫૪ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૫૪.

બે—મૂઠી વાળેલો જમણો હાથ પાસા લગત નીચે કરવો. જમણો પગ જમીન ઉપર ટેકવો અને પછી “એક”માં કહ્યા પ્રમાણે ડાબો હાથ અને ડાબો પગ ઉંચો કરવો.

(આકૃતિ ૫૫ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૫૫.

એક—પાછળ કહ્યા પ્રમાણે.

બે—પાછળ કહ્યા પ્રમાણે.

ત્રણ—આ ઉપરથી “એક” અને “બે” આ ઉપરના હુકમ આપ્યા સિવાય ઉપરની કૃતિઓ કરાવવી.

ચૌથર—આ ઉપરથી અસલ રિથતિએ આવવું.

બીજી ડિલી કૃતિ.

કોણીઓ સીધી રાખીને અને મૂઠીઓ વાળીને બંને હાથ ખભા ઉપર લગ્ન રેખામાં ઉંચા કરવા. હાથનાં આંગળાં સામેની બાજુએ રાખવા. આજ વખતે ડાબો પગ જમણા ઢોંચણુની ઉંચાઇ નેટલો ઉંચો કરવો.

(આકૃતિ ૫૬ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૫૬.

બે—બંને હાથ નીચા કરીને ખભાની સામે લાવવા. ડાબો પગ પોતાની જગ્યાએ મૂકવો, અને જમણો પગ ઉચકીને ડાબા ઢોંચણુ નેટલો ઉંચો કરવો.

(આકૃતિ ૫૭ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૫૭.

એક બે—પાછળ કહ્વા પ્રમાણે બંને હાથ ખભા પાસે લાવીને ડાબો પગ જમીન ઉપર ટેકવો. અને જમણો પગ ઉંચો લેવો.

ત્રણ—“એક” અને “બે” આ હુકમ સિવાય આ કૃતિ એક સરખી ચાલુ રાખવી.

સ્થિર—આથી થોભીને અસહની સ્થિતિએ આવવું.

ત્રીજી ઊભી કૃતિ.

એક—પાછળ કદા પ્રમાણે બંને હાથ ઉંચા કરીને પગનાં આંગળાં ઉપર ઉભા રહી પાની ઉંચી રાખવી. (આકૃતિ ૫૮ મી જુઓ).



આકૃતિ ૫૮.

બે—મૂઠી વાળેલા બંને હાથ જોરથી પાસા લગત પડવા દેવા, અને પગનાં તળીયાં પણ જમીનને લાગવા દેવાં.

(આકૃતિ ૫૯ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૫૯.

ત્રણ—પગની પાની ઉંચી કરીને ન બેસતાં હાથનાં આંગળાંનાં મૂળ પગનાં આંગળાંની પાસે જમીન ઉપર ટેકવાં.

(આકૃતિ ૬૦ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૬૦

એક—પ્રથમ પ્રમાણે.

આ પ્રમાણે “એ” “ત્રણ” આ હુકમ જોઈએ તેલી વખત આપીને કસરત કરાવવી.

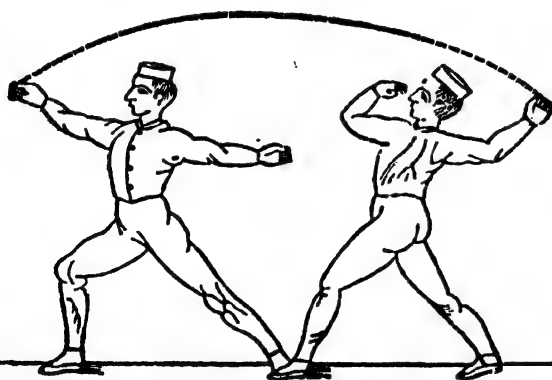
સ્થિર—થોભીને અસલની સ્થિતિએ આવવું.

હલ્લો અને બચાવ.

પહેલી કૃતિ.

હલ્લો—આથી “તોલ સંભાળવાની ત્રીજી સ્થિતિ પ્રમાણે” જમણો પગ આગળ મૂકવો. આજ વખતે જમણા હાથની મૂઠી વાળીને તે આગળની બાજુએ ફેંકવો. તે મોંની સપાટી ઉપર લાવવો. ડાબો હાથ પાછળ ફેંકવો. તે એવો કે બંને હાથ મળીને સહજ ત્રાંસી લીટી શરીર ઉપરથી જાય.

(આકૃતિ ૬૧ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૬૧.

આકૃતિ ૬૨.

બચાવ—આથી ડાબો પગ જમીન પર કાયમ રાખીને જમણો પગ અને જમણો હાથ પાછળ ફેંકવો. તે એવી રીતે કે જમણો પગ ડાબા પગની પાછળ સુમારે એક હાથ

અંતર ઉપર રહેવો જોઈએ, જમણો હાથ પાછળ કર્યો તે પણ મોંની ઉંચાઈ ઉપરજ રહેવો જોઈએ. આ પ્રમાણે છાતી ડાબી તરફથી જમણી તરફ લાવવી. ડાબો હાથ સામેજ એવી રીતે ધરવો કે તે જેમ કંઈ છાતીનું સંરક્ષણ કરતો હોય. (આકૃતિ ૬૨ મી જુઓ.)

હુલ્લો. } પાછળ કહ્યા પ્રમાણે.
બચાવ.

ચાલવા દો—જુદી જુદી જાતના હુકમ આપ્યા સિવાય કૃતિ શરૂ રાખવી.

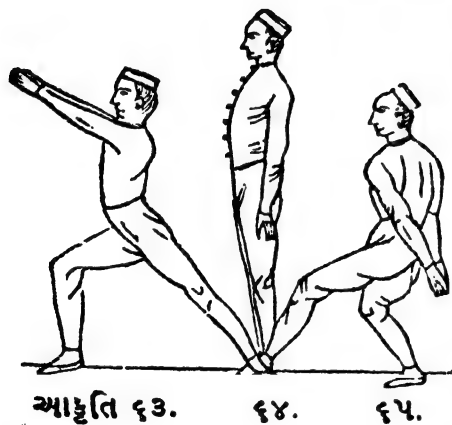
થોભો—થોભીને અસલની સ્થિતિએ આવવું. ડાબા હાથે આરંભ કરીને એજ કૃતિ કરાવવી.

હુલ્લો—મૂડી વાળીને ડાબો હાથ અને ડાબો પગ આગળ કરવો. બાકી કૃતિ પહેલાં કહ્યા પ્રમાણેજ કરાવવી.

બચાવ—હુકમ સિવાય કૃતિ ચાલુ રાખવી.

થોભો—પાછળ કહ્યા પ્રમાણે.

બીજી કૃતિ.



આકૃતિ ૬૩.

૬૪.

૬૫.

એક—તોલ સંભાળવાની ત્રીજી સ્થિતિ પ્રમાણે જમણો પગ આગળકરવો. આજ વખતે બંને હથેળીઓ જોડીને મોંની સપાટી ઉપર આગળ લાવવી. હાથનો કોઈ પણ સાંધો વાંકો વાળેલો ન હોવો જોઈએ. (આકૃતિ ૬૩ મી જુઓ.)

બે—અસલની સ્થિતિએ આવવું. (આકૃતિ ૬૪ મી જુઓ.)

ત્રણ—“ બચાવ કરો ” આ હુકમ પ્રમાણે જમણો પગ પાછળકરવો. અને તેજ વખતે બાહુલાંચા રાખીને બંને હાથ જોડીને તે પાછળ

કરવા. (આકૃતિ ૬૫મી જુઓ)

એક—આ સ્થિતિમાં આવવું.

આ વખતે શિક્ષકે જોઈએ તો “એક” પછી “ત્રણ” આજ હુકમ આપવો. આથી વિદ્યાર્થીઓને આગળથી એક-દમ પાછળ જતાં આવડશે.

આ કૃતિમાં ડાબો પગ છેક સ્થિર રાખવો જોઈએ, તે હલાવવો એ નકામું છે.

ડાબા પગથી આરંભ કરીને આજ કૃતિ કરવી.

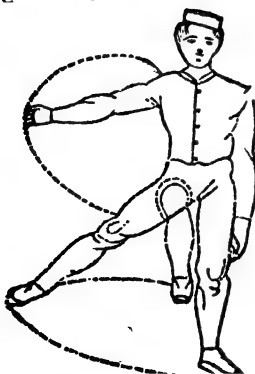
એક, બે, ત્રણ—ડાબો પગ આગળ કરીને પાછળ કલા પ્રમાણે ચાલવા દેવું.

જમણી બાજુ વિસૃત કરનારી કસરત.



એક—મૂડી વાળેલો જમણો હાથ છાતી પાસે છાતીની મધ્યોમધ્ય ગળા પાસે લાવવો, કાણો ઉપર કરીને ખભાની સપાટી ઉપર લાવવી. આજ વખતે જમણો પગ ડાબા ઢીંચણની ઊંચાઈની સપાટી ઉપર લાવવો, જમણો ઢીંચણ સામેની બાજુએ વાંકો વળેલો રહેવો જોઈએ. (આકૃતિ ૬૬મી જુઓ.)

આકૃતિ ૬૬.



બે—જમણો હાથ અને પગ એકદમ પૂર્ણ લાંબા કરીને વર્તુળાકાર જમણી બાજુએ ફેંકવા. અને તે નીચે લાવીને અસલની સ્થિતિએ આવવું. (આકૃતિ ૬૭ મી જુઓ.)

આકૃતિ ૬૭.

એક } પહેલાં કલા પ્રમાણે.
બે.

ડાખી બાળુ વિસૃત કરનારી કસરત.

એક, બે—પહેલાં કલા પ્રમાણે ફક્ત જમણાને બદલે ડાખા પગ અને ડાખા હાથથી કરાવવાની કસરત.

એક વખત જમણી અને એક વખત ડાખી બાળુ વિસૃત કરનારી કસરત. આ કસરત પાછળની બે કસરતોનું મિશ્રણ છે.

એક—આથી જમણો હાથ અને પગ જમણી બાળુ વિસૃત કરનારી કસરતમાંની “એક”માં કહેલી સ્થિતિમાં લાવીને થોડું થોભીને “બે” આ હુકમની વાટ ન ભેતાં હાથ અને પગ જમણી તરફ વર્તુળાકાર ફેંકીને અસલની સ્થિતિએ આવવું.

બે—ઉપર પ્રમાણે ડાખો હાથ અને ડાખો પગ ડાખી તરફ.

એક, બે—આ હુકમ જલદી જલદી આપ્યાથી આ કસરત ઝડપથી કરતાં આવડશે.

આ કસરત કરતી વખત વિદ્યાર્થીઓએ ઝાંક ન લેતાં તેમને એક પગ ઉપર સ્થિર ઉભા રહેતાં આવડવું જોઈએ.

ભાગ પ મો.

કૂચ કરવી.

પાછળની બધી કસરત (કવાપત) આવડ્યા પછી છોકરાં હવે “કૂચ કરવાનું” શીખવાને યોગ્ય થશે, આ શીખવવાને તેમની એકવડી અથવા બેવડી હારોની ટોળીઓ કરવી. છોકરાં વચ્ચે અંતર રાખવું.

અંતર રાખવાની કવાયત.

ભાગ ખીજમાં કહ્યા પ્રમાણે વર્ગની એક અથવા બે હારો બરાબર થયા પછી છોકરાં અસલની સ્થિતિએ હોય તે વખતે તેમને હવે પછીના હુકમ આપવા.

જમણી તરફ અંતર રાખો—હારોમાંના જમણી તરફના છોકરાએ પોતાની જગાએ ઉભા રહેવું. અને બાકીનાં સર્વ છોકરાંએ ડાબા છેડા તરફ સરકવું. તે એટલું કે પ્રત્યેકને પોતાના જમણા હાથનાં આંગળાંનાં ટેરવાં પોતાની જમણી તરફના સોપતીના ખભાને લાગે હથેળીઓ ઉંચી કરીને આંગળીઓના છેડા પાસેના છોકરાના ખભા ઉપર મૂકવા. કોણી સીધી રહેવી જોઈએ. આજ વખતે બધાઓએ જમણા છેડા તરફ જોઈને “જમણી તરફથી બરોબર” થવું. ખભા સરળ રાખવા, અને ડાબો હાથ પાસાને લગતો રહેવા દેવો.

શિક્ષકે જમણા છેડા પાસે ઉભા રહીને હાર બરાબર કરવી, કોઈ છોકરો પાછળ રહેલો હોય તો તેનો નંબર અથવા નામ લઈને “આગળ” અને આગળ આવ્યો હોય તો “પાછળ થા, ” એવું કહીને હારો દુરસ્ત કરવી.

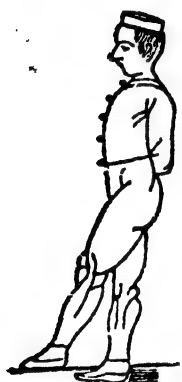
આંખો સામી—માથું અને આંખો લાગલાંજ સામેની બાજુએ કરવા, ખંતે હાથ પાસાની લગોલગ લટકતા છેડીને અસલની સ્થિતિમાં આવવું. આ કવાયત કરતી વખતે જો વિદ્યાર્થીઓની હાર ટૂટી અથવા તેમની વચ્ચે કમી જાય તો અંતર પડ્યું તો “આંખો જમણી તરફ” બરાબર થાઓ. “આંખો સામી” એ હુકમો આપવા.

આ ભાગમાંના પ્રકરણ ૧ હા અને પ્રકરણ બીજામાં કહેલી કૃત્ય કરવાની સર્વ રીતીઓ વિદ્યાર્થીઓને સારી આવડતાં સુધી અંતર રાખીને ટોળીઓ કરવી.

૧ તોલ સંભાળવાનું પગલું.

(૧) આગળ ન સરકતાં.

આગળ ન સરકતાં
ડાબા પગથી આરં-
ભ કરીને તોલ સં-
ભાળવાનું પગલું. } ઇસારાના શબ્દ.



આકૃતિ ૬૮.

સામે—આથી ઢીંચણુ જરાક વાંકો વાળીને ડાબું પગલું ઉચકવું. અને આંચકો ન દેતાં ધીમે રહીને આગળ કરવું. પગલું જેમ જેમ આગળ થાય, તેમ તેમ ઢીંચણુ સીધા કરતા જવું. પગનું તળીયું જમીનથી સુમારે ૪ આંગળના અંતર ઉપર તેનાથી સમાંતર મુકવું. ડાબી પાની જમણા પગના અંગુઠાની રેખામાં મૂકવી. (આકૃતિ ૬૮ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૬૯.

પાછળ—જ્યારે વિદ્યાર્થી છેક સ્થિર થાય ત્યારે તેને “પાછળ” આ હુકમ આપવો આ હુકમથી ન ચમકતાં ડાબો પગ જમણી પાનીની પાછળ ડાબા પગનો અંગુઠો આવે તેટલો પાછળ લેવો. આ વખતે “ સામે ”ના પ્રમાણે પગ સપાટ રહેનાર નથી, ઢીંચણુ થોડોક વાંકો વળેલો રહેશે. (આકૃતિ ૬૯ મી જુઓ.)

સામે પાછળ—આ હુકમ ઘણી વખત સુધી આપવા, અને વિદ્યાર્થીઓએ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે કૃતિ કરવી.

થાલો—ન્યારે હાલતો પગ પાછળ હોય ત્યારે આ હુકમ આપવો જોઈએ. આ હુકમથી પાછળ રહેલો પગ જમણા પગ પાસે લાવવો.

ડાબા પગથી એજ કૃતિ—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે શિક્ષકે જમણો પગ સામે અને પાછળ કરવાને કહીને વિદ્યાર્થીઓને ડાબા પગ ઉપર તોલ સંભાળવાને શીખવવું.

આ રીતથી વિદ્યાર્થીઓને તોલ સંભાળીને શરીર ન હલાવતાં ખીજે પગ સહેજ આગળ પાછળ કરતાં આવડે એટલે ઘણું સાફ થશે.

આગળ સરકવું.

તોલ સંભાળવાનું પગલું. “આગળ” આ- શબ્દથી આ- ગળ સરકવું.	}	ધસારાના શબ્દ.
--	---	---------------

સામા. આગળ—આથી પહેલાં કહ્યા પ્રમાણે ડાબો પગ આગળ કરવો; ઉપરની કૃતિમાં વિદ્યાર્થી સ્થિર થયો એટલે “આગળ” આ હુકમ આપવો. આથી પોતાનાં બે પગલાંમાંનું અંતર પૂરું થશે, એટલા અંતર ઉપર ડાબું પગલું આગળ મૂકવું અને પગલાંની રેખામાં ૪૫ અંશનો ખૂણો રહેવો જોઈએ, તરતજ જમણું પગલું પાછળ ઉંચું કરવું. પાછલા પગનો ઠીંચણ કીચીત્ વાંકો વળેલો હોવો જોઈએ. ન્યારે અને પગલાં જમીન ઉપર ટેકવે છે, ત્યારે અને ઠીંચણ સરળ રાખવાને માટે કાળજી રાખવી જોઈએ. તેમજ અને પગલાંમાંનો ખૂણો બ-

રોબર રહેવો જોઈએ. શરીર પાછળ ન રહેતાં પગ સાથે સહેજ હંચકાય. જે એક કલ્પિત રેખા ઉપર વિદ્યાર્થી ચાલે-લો છે. તેને બંને પગની પાનીના માંહેલા ભાગ લાગે, શરીર ટટાર પણ થોડુંક આગળ ઝુકેલું રહે, માથું જમણી તરફ અથવા ડાબી તરફ ન વાળતાં ટટાર રાખવું, આ બધી વાતો તરફ લક્ષ રાખવું જોઈએ.

સામા—પાછળ કહ્યા પ્રમાણે જમણો પગ પણ આગળ લાવવો.

આગળ—ઉપર પ્રમાણે.

સામા—પાછળ કહ્યા પ્રમાણે.

ધીમે—આ પ્રમાણે આગળ ચાલવા દેવું.

આ ઉપરની કૃતિ વિદ્યાર્થીઓને સારી આવડવા લાગે એટલે તેમને ધીમે કૂચ કરવાને કહેવું. તે એવી રીતે કે શિક્ષકે “સામા” “આગળ” આ હુકમ જલદી જલદી આપતાં છેવટે ધીમે આ હુકમ આપવો. આથી વિદ્યાર્થીઓએ ધીમે કૂચ કરવા લાગવું.

થોભો—આથી આગળ જે પગલું હશે તે જગ્યો ઉપર રાખીને તેની પાસે પાછળનું પગલું લાવીને પાની પાસે પાની અડાડીને મૂકવું.

આ કૃતિમાં શરીર થોડુંક આગળ ઝુકેલું રહેવું જોઈએ. પણ જમણી અથવા ડાબી આ પૈકીની કોઈપણ બાજુએ નમવું ન જોઈએ તેમજ પ્રત્યેક પગલું મુક્તી વખત શરીર પાછળ રહેવા દેવું નહિ. આને માટે ઘણી કાગળ રાખવી જોઈએ.

(૨) કૂચ કરવી.

શિક્ષકે આમાં મુખ્ય ત્રણ બાજનો ઉપર લક્ષ રાખવું

જોઈએ. (૧) વખત, (૨) કદમ, એટલે જે પગલાંના અ-
તરનું સરખાપણું. અને (૩) દિશા. પહેલી બાબત વિષે એવું
કેખાઈ આવશે કે પગલાં જલદી નાંખવા વિશે વિદ્યાર્થીઓનું
વલણ થાયછે. જે વર્ગ ધીમે ચાલતો હોયતો દર મિનિટે
૭૫ પગલાં પડવાં જોઈએ. અને જલદીથી ચાલતો હોયતો
દર મિનિટે ૧૧૬ પગલાં ચાલવું જોઈએ. આ નિયમ પાળ-
વા સારૂ રખાય તેટલી કાળજી રાખવી. કદમ અથવા જે પ-
ગલાંનું અંતર કેટલું હોવું જોઈએ, એ વિદ્યાર્થીઓના વયના
પ્રમાણમાં ઠેરવવું જોઈએ, (પૂર્ણ ઊંચાઈના સિપાઈઓના ક-
દમની લંબાઈ ૩૦ ઇંચ હોયછે.) હારથી કાટખૂણ કરનારી
એવી કદપીત રેખા ઉપર ચાલવું જોઈએ. કૂચ કરતી વખત
હમેશાં ડાબા પગથી આરંભ કરવો જોઈએ.

(૧) ધીમે કૂચ કરવી.

ધીમે કૂચ કરો—“ધીમે કૂચ કરો” આ શબ્દ ઉપર
ડાબું પગલું સુમારે એક હાથ આગળ લેઈ જવું. અને પા-
છળ ન હઠાવતાં સાં ધીમે રહીને જમીન ઉપર મૂકવું. એટલે
શરીર હાલશે નહિ, આજ પ્રમાણે જમણું પગલું પણ આ-
ગળ લેઈ જવું. આ રીતે એક સરખું ચાલવા દેવું.

વિદ્યાર્થીઓને આ ક્વાયત ઉત્તમ રીતે શીખવવી જો-
ઈએ, કારણ જલદી કૂચ કરવાને શીખવાનો આજ કેવળ
પાયો છે. તે પાયો મજબૂત જોઈએ.

(૨) થોભવું.

થોભો—આથી ચાલતા પગનું પૂર્ણ પગલું થવું જોઈ-
એ, અને પાછલો પગ તેની પાસે લાવીને મૂકવો.

(૩) લાંબું પગલું નાંખવું.

લાંબાં પગલાં નાંખો—આ ઉપરથી વિદ્યાર્થીઓએ

જરાક આગળ ઝુકીને પગલું ચાર આગળ જાહે લાંબુ નાંખવું
પણ વખત વધારે ન થવો જોઈએ.

થોડી વખતમાં વધારે મહેનત થવા જેવું હોય ત્યારે આ
પ્રમાણે કૂચ કરવા કહેવું. “જલદી” “ધીમે” આ શબ્દ ઉ-
પરથી પગલું ચાર આગળ જાહે આગળ કોવા પાછળ નાં-
ખીને યોગ્ય અંતર રાખતા જવું.

(૪) ડુંકું પગલું નાંખવું.

ડુંકાં પગલાં નાંખો—જે પગલું આગળ હોય તે રા-
ખીને તેની આગળ એક એક વેંતના અંતરનું પગલું નાં-
ખવું.

આગળ—પાછળ કલા પ્રમાણે આ હુકમ આપતા સુ-
ધી પાસે પાસે પગલાં નાંખવાં. ચારપછી આ હુકમથી પા-
છું પહેલાં પ્રમાણે અંતર પડવા દેવું,

એકાદ વખત જ્યારે થોડી જાહે મહેનત આપવાની હો-
ય ત્યારે આ રીતે ચાલવાનું કહેવું.

(૫) વખત ચાલુ રાખો.

વખત ચાલુ રાખો—આ ઉપરથી જે પગલું આ-
ગળ હોય તે પૂરું કરવું. પછી પ્રત્યેક પગ અંતર રાખ્યા સિ-
વાય જે જગાએ વિદ્યાર્થીઓ ઉભા હોય તે જગાએ ઉપર
નીચે આ પ્રમાણે સાંને સાં હલાવતા રહેવું.

આગળ—આ ઉપરથી પાછી હમેશની ચાલ શરૂ કરવી.

(૬) પાછળ પગલું નાંખવું.

પાછળ પગલું—પાછળ પગલાં નાંખતી વખત કદમ
ઓટતે જે પગલાનું અંતર અને વખત આગળ ચાલતી વ-
ખત જેવાં હોયછે, તેવાંજ રહેવાં જોઈએ.

ધીમે કૂચ કરો—વિદ્યાર્થીઓને પાછળ સરળ રેખામાં ચાલતાં આવડતું જોઈએ. ખમા સામેની બાજુએ સમાંતર રહેવા જોઈએ, શરીર ટટાર હોવું જોઈએ. “થોભો” આ હુકમથી આગળ રહેતો પગ પાછો લેઈને બીજા પગની પાસે મૂકવો. “પાછળ પગલાં” નાંખવાનો પ્રસંગ ક્યારે આવે છે. પણ આ કસરત ઉત્તમ છે.

(૭) પગ બદલવા.

પગ બદલો—આ હુકમથી આગળ આવેલું પગલું પૂર્ણ કરવું. અને પાછળ રહેલા પગનું તળીયું આગળ રહેલા પગની પાની પાસે જંઘડી લાવવું અને આગળના પગથી પાછા કદમ લેવા. સારે અર્થાત્ એકજ પગને એકદમ બે કદમ પડશે. જ્યારે વર્ગનો કંઈ ભાગ અથવા એકાદ છોકરો બાકીના છોકરાના પગથી જુદા પગથી ચાલતો હોય સારે આ હુકમ આપવાની જરૂર પડે છે. વિદ્યાર્થી જ્યારે ધીમે કૂચ કરતા હોય છે, સારે તેમને આ હુકમ કેટલીક વખત આપ્યો હોય તો સારું.

વિદ્યાર્થીઓને “ધીમે કૂચ કરવી.” આ ક્વાયત સારી કરતાં આવડે એટલે તેમને “જલદી કૂચ કરવાને” (એટલે પ્રત્યેક મિનિટ ૧૧૬ પગલાં નાંખવાને) શીખવવું.

(૮) જલદી કૂચ કરવી.

જલદી કૂચ કરો—આ ઉપરથી વિદ્યાર્થીઓએ જલદીથી પગલાં નાંખવાં. ધીમે કૂચ કરવાની વખતે જે નિયમ કહેલા છે, તે સર્વ આ વખતે પાળવા જોઈએ, અને વિદ્યાર્થીઓને જલદીથી કૂચ કરતાં આવડે એટલે ધીમે કૂચ કરવાની વખતે જે ફરજદલ કહ્યું છે; તે સધળું આ વખતે કરાવવું.

(૯) દોડથી કૂચ કરવી.

દોડથી કૂચ કરો—પાછળ જે નિયમ કહેલા છે. તે અધા આ કદમને વિશેષ લાગુ પડે છે. આ ચાલમાં એક મિનિટમાં ૧૬૫ પગલાં પડવાં જોઈએ કદમની લંબાઈ ચાર આંગળ જાદે રહેવી જોઈએ.

“કૂચ કરો” આ હુકમથી સર્વ વિદ્યાર્થીઓએ એકદમ ચાલવા માંડવું. ડાબા પગથી આરંભ કરવો. માથું ટટાર રાખવું, ખભા સામેની બાજુથી સમાંતર હોવા જોઈએ. આ ચાલમાં બીજી ચાલ કરતાં શરીર વધારે ઝુકેલું હોવું જોઈએ, કાણીઓ વાળેલી, હાથની મૂઠીઓ વાળીને તે હાથ પાસાની લગોલગ કમરની ઉંચાઈ ઉપર રાખવા, કાણીઓ પાછળ રાખવી, શિક્ષકે છોકરાંને પૂરું પગલું નાંખવાને શીખવવું, નહિ તો તેમને કૂદકા મારવાની રીતે ચાલવાની ટેવ પડતાં તે પગ પછાડતાં ચાલવા લાગશે. અને તેથી ખરો હેતુ પારપડશે નહિ.

થોભો—મૂઠીઓ ઉઘાડીને હાથ નીચે કરવા. વર્ગે કૂચ કરતી વખત ઉપર કહેલી ફાવે તે રીતની ચાલથી કૂચ કરવાને કહેવું. આ વખતે કૂચ કરો આ શબ્દની ગરજ નથી, ફક્ત “ધીમે” “જલદી” અથવા “દોડ” આજ શબ્દોનો ઉપયોગ કરવો.

(૧૦) બાજુનું પગલું.

આ કૃતિ કરવાને પ્રથમ સંખ્યાનો ઉપયોગ કરવો, પછી વિદ્યાર્થીઓને પોતપોતાના વખતનો અજમાયશ કરતાં શીખવવું જોઈએ.

સંખ્યાથી જમણીતરફ
(અથવા ડાબી તરફ.)
પાસે પાસે થાઓ.

ધસારાના શબ્દ.

એક—આથી જમણું અથવા ડાબું પગલું જમણી અથવા ડાબી તરફ એક વેંત સુધી લેઈ જવું. આંખો જરાક તે છેડા તરફ કરવી. ખભા સરળ રાખવા. ઠીંચણ સરળ રહેવાને ધ્યેય.

બે—આથી ન ઉપાડેલો પગ ઉપાડેલા પગની પાસે લાવીને મૂકવો. પાનીઓ એક બીજાથી લાગેલી હોવી જોઈએ.

એક—આથી આગળ કદા પ્રમાણે પાછું બાજુએ પગલું નાંખવું.

થોભો—આથી “બેમાં” કદા પ્રમાણે બંને પગ બરાબર લાવીને આંખો અને ચહેરા સામેની બાજુએ કરવા.

વખતનો અજમાયશ કરીને (જમણી ડાબી) તરફ પાસ પાસે થાઓ. } ઇસારાના શબ્દ.

જલદી કૂચ કરો—આ ઉપરથી આંખો જરાક જમણી તરફ (અથવા ડાબી તરફ જેવું કહ્યું હોય તેવું) ફેરવીને તરતજ કહેલી બાજુએ તેજ બાજુનું પગલું ઉંચકીને મૂકવું. અને તરતજ બીજું પગલું પણ તેની પાસે લાવીને મૂકવું. ખભા સરળ રાખવા જોઈએ, ખાડા ખાખોચીઆં અથવા ટુટક જગ્યા સિવાય ઠીંચણ વાંકાં વાળવાં નહિ. સામે અથવા પાછળ ન વળતાં છેડાની રેખામાં ચાલવું.

આગળ પ્રમાણેજ.

થોભો—શિક્ષક જોઈએ તેટલાં પગલાં ફાવે તે છેડા તરફ નાંખવાને વિદ્યાર્થીઓને કહેવું. આ વખતે તેમણે તેટલાં પગલાં લેઈને હુકમ સિવાય થોભવું. આ વખતે આગળ લખેલા હુકમ આપવા.

ત્રણ (અથવા ચાર ઈ.) પગલાં જમણી કદા પ્રમાણે કરવું. બાજુએ કૂચ કરો.

બાળુનાં પગલાંમાં વખત ઘણો મહત્વનો છે.

અંતર સિવાય ટોળીઓ કરવી.

હવે છોકરાંઓને હારમાંના છોકરાંઓ વચ્ચે અંતર રાખ્યા સિવાય એક અથવા જે હારોમાં ઊભા કરવા, એટલે હારોમાંના છોકરાંઓની જમણી તરફ કાણીઓની નીચેની બાજુએ હાથને હાથ લાગેલા હોવા જોઈએ.

આ વખતે જમણા છેડાએ વિદ્યાર્થીઓને સ્પર્શ કરવા કહેવું. આ છેડાને “દર્શક છેડો” અને ડાબા છેડાને “ઉલ્લેખ છેડો” એમ કહેવું.

કૂચ કરતાં પહેલા કયો છેડો “દર્શક છેડો” છે તે જમણી તરફથી અથવા ડાબી તરફથી એવો હુકમ આપીને કહેવાની રીત છે.

બરાબર સ્પર્શ ન થવાથી હારમાં બાકાં દેખાય છે, સારે વિદ્યાર્થીઓને “જમણી બાજુએ (અથવા ડાબી બાજુએ) સ્પર્શ કરો” અને “બરાબર થાઓ” આ હુકમ આપવો.

હારથી અને ફાઇલથી કૂચ કરવું.

(૧) હારથી કૂચ કરવું.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ટોળીઓ કર્યા પછી કૂચ કરવાની પાછળ જે રીતીઓ કહેલી છે, તે ઉત્તમ રીતે શીખવવી.

(૨) ફાઇલથી કૂચ કરવું.

જ્યારે એક વિદ્યાર્થી બીજા વિદ્યાર્થીની પાછળ કૂચ કરે છે, સારે તેને ફાઇલથી કૂચ કરવું એમ કહે છે.

જમણી તરફ (અથવા ડાબી તરફ) વળો.—વિદ્યાર્થીઓને પ્રથમ જમણી તરફ અથવા ડાબી તરફ વળ-

વાને કહેવું. અને આગળનાં છોકરાંઓની છેક બરાબર પાછળ, પાછળનાં છોકરાંએ ઉભા રહેવું. જે ટાળીમાં જે હારો હોય તેા આગળની અને પાછળની હાર, એમાંના વિદ્યાર્થીઓ એક ખીજની બાજુથી ચાલતા હશે.

જલદી કૂચ કરો.—આ ઉપરથી બધા વર્ગોએ ડાબો પગ પ્રથમ મૂકીને પૂરું કદમ મૂકીને ચાલવું. ફાઈલમાંનું અંતર કમી જાસ્તી ન કરતાં પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીએ કૂચ કરતા રહેવું જોઈએ. આગલા છોકરાએ જે જગો ઉપર પગ ઉચક્યો હોય તેજ જગો ઉપરથી તેની પાછળના છોકરાએ તે જગ્યા ઉપર પગલું મૂકવું, અને નીચે પગ તરફ જોવું, પાછળ ઝાંક નાંખવો અથવા હાથ હલાવવો. આ બાબત છોકરાંઓને કરવા દેવી નહિ. આગળના છોકરાઓએ દૂર સામેના એકાદ પદાર્થ તરફ જોઈને એક સરળ રેખામાં ચાલવું જોઈએ. કોઈ પાછળ છૂટા પડીને ચાલતો માલમ પડે તો “વખત ચાલુ રાખો” (ચોક્કસ) આ હુકમ આપીને હારો બરાબર થાય એટલે “આગળ” આ હુકમ આપવો.

થોભો.—છોકરાંઓએ થોભીને પોતાની પહેલાંની સામેની બાજુ તરફ મોંઠાં કરવાં. વિદ્યાર્થી જે બરાબર ચાલેલા હોય તેા છેક સરળ અને જેવા ઉભા કરેલા હતા. તેવા જણાશે.

કૂચ કરતી વખત વળવું.

છોકરાંઓને ફાઈલથી “કૂચ કરતાં” આવડવા લાગે એટલે તેમને સામે હારમાં ચાલતી વખત વળવાનું શીખવવું.

આ માટે પ્રથમ “વખત ચાલુ રાખવાને” કહીને હારમાંથી ફાઈલમાં અને ફાઈલમાંથી હારમાં વળવાને શીખવવું.

જલદી વખત ચાલુ રાખો.

જમણી તરફ વળો.

સામા વળો.

ડાબી તરફ વળો.

સામાવળો.

જમણી તરફથી અર્ધ ઘેર વળો.

આ પ્રમાણે જુદી જુદી રીતે વળવાને કહેવું અને તે મને બરાબર વળતાં આવડે ત્યાં સુધી ફેરવી ફેરવીને હુકમ આપવા અને તે મને ગમે તે હુકમ આપ્યો હોય તો પણ બૂલ કર્યા સિવાય કરે એમ કરવું.

જમણી તરફથી (અથવા ડાબી તરફથી) જલદી કૂચ કરો—આ ઉપરથી જમણા (અથવા ડાબા, જેવું કહ્યું હોય તે પ્રમાણે.) છેડાને સ્પર્શ કરીને જલદી કૂચ કરવા માંડવું,

જમણી તરફ વળો—આ ઉપરથી વિદ્યાર્થીઓએ પાછા સામેની બાજુએ વળીને પગ નજીક નજીક ન નાંખતાં હારમાં ચાલવા લાગવું.

ડાબી તરફ વળો—પહેલાં કહ્યા પ્રમાણે ડાબી તરફ વળવું, જમણા પગ જમીન ઉપર ટેકવાની વખતે આ હુકમ આપવો અને “સામા વળો” આ હુકમ મળ્યા પછી પાછા સામેની બાજુએ મોઢાં કરવાં. આ વખતે આ હુકમ ડાબો પગ જમીન ઉપર ટેકવાની વખતે આપવો.

જમણી (અથવા ડાબી) તરફથી અર્ધઘેર વળો.—ચાલતી વખત વિદ્યાર્થીઓને જમણી (અથવા ડાબી) તરફથી અર્ધઘેર વળવાને શીખવવું જોઈએ, આ વખત ન જવા દેતાં ત્રણ નાનાં પગલાં ભરતાં જેટલો વખત લાગે તેટલામાં જ થવું જોઈએ.

આ એક સાધારણ નિયમ છે કે ડાબા પગ ઉપર જમણી તરફ અને જમણા પગ ઉપર ડાબી તરફ વળવું.

ચોગ્ય પગ જમીન ઉપર નહિ ટેકતાં છતાં “વળો”—આ હુકમ મળેલો હોય તો વિદ્યાર્થીઓએ એક કદમ ભદે લેઈને પછી વળવું.

કર્ણરેખામાં કૂચ કરવી.

અર્ધ જમણી (અથવા ડાબી) તરફ વળો—વિદ્યાર્થીઓને વળવાને કહીને પછી તેમને કર્ણરેખામાં ચાલવા દેવા, તેમણે અંતર કમી કરવું નહિ, અને સામેની રેખામાં આવવું નહિ. “સામા વળો” આ હુકમ મળ્યા પછી તેમને પાછા સામેની રેખામાં લાવવા. આવી રીતથી ચાલવું પ્રથમ કઠણ લાગશે. કારણકે તે એક હારમાં પણ નથી અને ફાઇલમાં પણ નથી. પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીએ પોતાના ધોરણે ચાલવું જોઈએ. અને આવે વખતે પોતાના કદમ નાનાં અથવા મોટાં કરે એ નકામું છે. તેમજ યોગ્ય વખત સિવાય એક રેખામાં પણ આવવું નકામું છે.

(૩) ચક્રાકાર ફરવું.

ચક્રાકાર ફરવાથી આકાર ન બદલતાં હારની દિશા બદલતાં આવડે છે. હારથી અથવા ફાઇલથી ચક્રાકાર કરતાં આવડે છે.

(૧) ફાઇલથી ચક્રાકાર ફરવું—ફાઇલથી કૂચ કરતી વખત ટોળીને ચક્રાકારફરવાને હુકમ આપીને જમણી તરફ અથવા ડાબી તરફ અથવા જમણી કિંવા ડાબી તરફથી અર્ધ ઘેરની દિશા તરફ વળતાં શીખવવું.

જમણી (અથવા ડાબી) તરફ ચક્રાકાર ફરો—આથી જે વર્તુળની ત્રિજ્યા ચાર ફૂટ છે એવા વર્તુળના $\frac{1}{2}$ અથવા $\frac{1}{4}$ પરિઘ ઉપરથી આગળના વિદ્યાર્થીઓએ કૂચ કરવી અને બાકીનાએ તેમની પાછળ પાછળ પરસ્પર અંતર કમી જાસ્તી ન કરતાં બહારનો પગ થોડોક લાંબો રા-

ખીને ચાલવું. આ પ્રમાણે ચક્રાકાર ફરીને પછી નવી દિશાથી એક રેખામાં ચાલવા માંડવું.

(૨) હારથી ચક્રાકાર ફરવું—જે પ્રમાણે બારણાનું કમાડ ચણિઆરાથી ફરેછે. તે પ્રમાણે ટાળા હારમાં રહીને કૂચ કરતી ન હોય ત્યારે તેની સામેની દિશા અને કૂચ કરતી હોય તે તખત તેની ચાલવાની દિશા ચક્રાકાર ફરવાથી બદલાય છે.

કૂચ કરતા હોય ત્યારે.

જમણી તરફ ચક્રાકાર ફરવું. જલદી કૂચ કરો—આથી જમણી તરફના છોકરાએ જગા ન છોડતાં વખત ચાલુ રાખીને બધી હારે સાથે દિશા બદલવી. હારમાંનાં બાકીનાં છોકરાંએ ડાબા છેડા તરફ જોઈને ચાલવા માંડવું. બધાંએ જમણા છેડાથી જરૂરું અંતર હોય તે પ્રમાણમાં પોતાના કદમની લંબાઈ રાખવી. બધાંના ખભા સીધા અને એક રેખામાં રહેવા જોઈએ. એક જગાએ ગરદી ન થવા માટે કાળજી રાખવી જોઈએ.

થોભો—ચક્રાકાર ફરતી વખત ગમે ત્યારે આ હુકમ અપાય; આથી બધાએ (વિદ્યાર્થીઓએ) પોતાની આંખો સામે કરીને જમણી તરફથી બરાબર ચવું.

કૂચ કરતા હોય ત્યારે

જમણી તરફ ચક્રાકાર ફરો—પાછળ કદા પ્રમાણે. આગળ—સામે આંખો કરીને બધાએ પૂરા કદમ લેઈને કૂચ કરવા માંડવું.

(૪) રચના ફરવી.

આ કવાયતથી કૂચ કરતા ન હોઈએ ત્યારે સામેની દિ-

શા અને કૂચ કરતા હોઇએ ત્યારે ચાલવાની દિશા બદલતાં આવડે છે. ચક્રાકાર ફરવા કરતાં આ જલદીની રીત છે. કૂચ કરતાં ન હોય ત્યારે જમણી (અથવા ડાબી) તરફ રચના કરવી.

જમણી તરફ રચના—આથી જમણી તરફના વિદ્યાર્થીએ જમણી તરફ વળવું, અને બાકીનાએ અર્ધ જમણી તરફ વળવું.

જલદી કૂચ કરો—આથી જમણી તરફના છેવટના છોકરા સિવાય બાકીનાએ જમણી તરફ જોઇને કર્ણુરેખામાં ચાલવું. અને જમણી તરફના છોકરાનું મોં જે દિશાએ હશે તે દિશાએ બધાં છોકરાં આવ્યા પછી થોભવું, અને જમણી તરફથી બરાબર થવું.

તે વખત છોકરાં બરાબર કર્ણુરેખામાં ચાલે છે કે નહિ. તેને માટે કાળજી રાખવી જોઇએ.

આ પ્રમાણે ડાબી તરફ પણ રચના કરતાં આવડે.

“ ફાઇલથી કૂચ કરવું ” અને ટોળીથી રચના કરવી.

(૧) કૂચ કરતી વખત સામેની બાજુએ રચના કરવી.—ફાઇલથી કૂચ કરતા હોય તે વખત ટોળીને પોતાની સામેની બાજુએ રચના કરતાં આવડશે.

(૨) કૂચ કરતા ન હોઇએ તે વખત સામે રચના કરો—સામેના છોકરાએ સ્થિર રહેવું અને બાકીનાએ અર્ધ ડાબી તરફ વળવું. અને પાછળ કહ્યા પ્રમાણે સામેના છોકરાની રેખામાં આવીને રચના કરવી.

કૂચ કરતા હોં તે વખત સામેની બાજુએ રચના કરવી.

સામેની બાજુએ રચના કરીને ન થોભતાં કૂચ ફરવાનું હોય ત્યારે.

સામે રચના કરો—આગળનાં છોકરાંએ વખત ચાલુ રાખવો. અને બાકીનાંઓએ અર્ધ ડાબી તરફ વળીને આગળનાં છોકરાંની રેખામાં પોતપોતાની જગ્યાએ આવતાં હાર બરોબર કરી લેવી.

આગળ—હાર બરોબર થયા પછી “ આગળ ” આ હુકમ આપવો. આ ઉપરથી બધા વર્ગોએ કચ કરવા માંડવું.

(૩) જમણી તરફ રચના કરવી—આગળ લખ્યા પ્રમાણે ટોળીએ જમણી તરફ રચના કરવી.

જમણી તરફ રચના કરો—આગળના છોકરાએ જમણી તરફ ચક્રાકાર ફરીને બે કદમ આગળ ચાલવું, અને થોભવું. બાકીનાઓએ તેમની ડાબી બાજુએ રચના કરીને હારમા આવવું.

આંખો સામી.—રચના થયા પછી આ હુકમ આપવો.

(૫) ચારનો ખૂરજ કરવો.

(૧) સ્થિર હોય ત્યારે.—બે હારોમાં રહેલી ટોળીને નંબર આપીને તેને બરોબર કરવી જોઈએ. જો નંબર વિષમ સંખ્યા છે તેની જમણી ફાઇલ અને જો નંબર સમ સંખ્યા છે તેની ડાબી ફાઇલ સમજવી. માટે ઇસારો કરવો. પણ ડાબી તરફનાં છોકરાં બરોબર ચાર હોવાં જોઈએ, માટે છેવટની (ડાબી તરફની) ફાઇલનો નંબર જો વિષમ સંખ્યા હોય તોપણ તેણે ડાબી ફાઇલ, અને તેની જમણી તરફની પાસેની ફાઇલનો નંબર જો સમ સંખ્યા હોય તોપણ “જમણી ફાઇલ” સમજવી.

ચારનો ખૂરજ—પાછલી હારે એક વેંત પાછું પગલું બરવું. અને હારોમાંની ડાબી ફાઇલે ડાબા પગે પાછળ પગલું લેવું, અને જમણા પગે જમણી તરફ પગલું લેખને જમણી ફાઇલની પાછળ ઉભા રહેવું.

સામે—ડાખા પગે ડાખી તરફ અને પછી જમણા પગે આગળ પગલું નાંખીને ડાખી ફાઈલે જમણી ફાઈલની હારમાં ઉભા રહેવું. પછી પાછળની હારે ડાખા પગે સામે એક પગલું બરીને સામેની હાર અને પાછળની હાર એમાં જેટલું અંતર જોઈતું હોય તેટલું રાખવાને માટે આગળ આવવું.

ચારનો ખૂરજ પાછળ વળો—પાછળ કલા પ્રમાણે પાછળની હારે એક વેંત પગલું પાછળ નાખવું.

બધી ટોળીએ જમણી તરફથી અર્ધ ઘેર લેવો, પછી ડાખી ફાઈલે પોતાના જમણા પગે એક પગલું આગળ અને ડાખા પગે એક પગલું ડાખી તરફ લેઈને પોતાની જમણા ફાઈલની આગળ (એટલે ફરવાની પહેલાં જે તરફ પીઠ હતી તેની પાછળ) જઈને ઉભા રહેવું.

સામા—સર્વ ટોળીએ જમણી તરફથી અર્ધ ઘેર લેવો. અને પાછા પહેલાં કલા પ્રમાણે બનેની હારો કરીને ઉભા રહેવું.

ચારનો ખૂરજ જમણી તરફ—પહેલાં કલા પ્રમાણે પાછળની હારે એક વેંત પગલું પાછળ નાખવું.

બધી ટોળીએ જમણી બાજુએ વળવું. પછી ડાખી ફાઈલે જમણા પગથી જમણી તરફ અને ડાખા પગથી સામે એકેક પગલું લેઈને જમણી ફાઈલની જમણી તરફ આવીને ઉભા રહેવું.

સામે—બધી ટોળીએ ડાખી તરફ વળવું, અને પહેલાં કલા પ્રમાણે બનેની હારો કરીને ઉભા રહેવું.

ચારનો ખૂરજ ડાખી તરફ—પાછળની હારે વેંતબર પાછળ ખસવું. સર્વ ટોળીએ ડાખી તરફ વળવું, પછી ડાખી

ફાઇલે ડાબા પગથી એક પગલું ડાબી તરફ અને જમણા પગથી એક પગલું પાછળ લેઈ જમણી ફાઇલની ડાબી બાજુએ થઇને ઉભા રહેવું.

સામા—સર્વ ટોળીએ જમણી તરફ ફરીને પાછા ખેની હારમાં ઉભા રહેવું.

આવી રીતની રચના કરીને કૂચ કરવાને છોકરાઓને સહેલું પડે છે. ફાઇલથી કૂચ કરવા કરતાં આમાં પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીને વધારે જગ્યા મળે છે.

ચારનો ખૂરજ કર્યો હોય ત્યારે તેમાં પ્રથમ જે અંતર પડે છે. તે સરખું રાખવાને એક તરફની બાજુએ ગરદી ન થવા દેવાને અને આમ તેમ ન થાય તે માટે શિક્ષકે કાળજી રાખવી જોઈએ.

આગળની ક્વાયત શીખવા માટે વખત ચાલુ રાખેલો હોય ત્યારે વિદ્યાર્થીઓને ચારનો ખૂરજ કરવાની ટેવ પાડવી.

આજ્ઞા શબ્દમાં ફરક કરવો જોઈએ તે એ કે જે ઠેકાણે “સામા” આ હુકમ છે, તે ઠેકાણે “સામા વળો” આ હુકમ આપવો. તે હુકમ આગળ આપેલા છે.

“જલદી વખત ચાલુ રાખો,” “ચારનો ખૂરજ.”

“સામા વળો,” “ચારનો ખૂરજ જમણી તરફ.”

“સામા વળો,” ઇલાદિ.

(૨) કૂચ કરતી વખત.—કૂચ કરતી વખતે છોકરાંને ચારનો ખૂરજ કરવાને અને પાછા ખેની હારો કરવાને શીખવવું. આ ક્વાયત ધણી જરૂરની છે; કારણ કે બારીઓ અગર ગલીઓ વગેરેના સાંકડા રસ્તામાંથી જતી વખતે ખેની ટોળીઓએ જઇને પછી પાછા ચારનો ખૂરજ કરીને પહેલાં પ્રમાણે જતાં આવડશે.

ચારનો ખૂરજ—આથી જમણી ફાઇલે જે કદમ “વ-
ખત ચાલુ રાખવો” અને ડાબી ફાઇલે કર્ણુરેખાથી ચાલીને
પોતપોતાની જગ્યાએ જવું.

ચારનો ખૂરજ કરીને કૂચ કરતી વખત પાછા
બેની હારો કરવી.

બેની હારો કરો—જમણી ફાઇલે જે કદમ વખત
ચાલુ રાખવો, અને ડાબી ફાઇલે પોતપોતાની પહેલી જગ્યા-
એ જઇને બંનેની હારો કરીને કૂચ કરવા માંડવું.

શુદ્ધિ પત્ર.

૩૪

પૃષ્ઠ.	લીટી.	અશુદ્ધ.	શુદ્ધ.
૯	૧૯	નરતી પાણું.	નરતી પાણું.
૨૯	૫	કૂદો.	કૂદવું.
૩૪	૯	કયાથી.	કર્યાથી.
૩૯	૧	એ.	એક,
૪૭	૬	જરીરનો.	શરીરનો.
૫૦	૬	જણણો.	જમણો.

જાહેર ખખર.

—૦(*)૦—

આ પુસ્તક નીચે લખેલે ડેકાણેથી મ

અમદાવાદમાં સારંગપુર તળીઆની
ચોરવાડના ખાંચામાં લલ્લુભાઈ છોટાલાલ
ત્યાંથી મળશે.

રોકડે પૈસેથી મંગાવવી.

કિ. ૦-૮-૦

પોસ્ટેજ.

૦-૦-૬

વેદ્યુપેખલથી પણ ચોકસવાઈ આવશે.

કમીશન—પાંચ એક, દશે બે, ન વીસે પાંચ
પ્રત વધુ મળશે. પોસ્ટેજ તથા વે. પે. ખર્ચ લે
નારને શિર.

લલ્લુભાઈ છોટાલાલ પટવા.

